
بنت النيل
سبتمبر
١٩٤٧

من لندن







بنت النيل

تعقيد في الحياة

هو ما نذهب اليه اذا أردنا أن نشيد البيوت ونخلق الاسر ، تراه تعقيدا سيخيفا لا معنى له اذا أردنا أن نتزوج ، المهر مشكلة وماديات الزواج مشكلة ، وارث الزوجة مشكلة ، وحتى الرتبة أو الجاه لها فى اقامة البيت وتكوين الاسرة أكثر مما لفكرة الزواج النبيلة ٠

وكل يوم نسمع أن خطبة فشلت لان أسرة الزوجة جمعت وطرحت وقررت مهرا عجز الخطيب عن تدبيره أو رأى فيه استغلالا لايستقيم مع منطق الحياة ، ونسيت أسرة الزوجة أن الزواج ليس من الرق فى شىء ، وأن الزواج ليس سوقا تنصب ليتخير المشترى بقرة حلوبا ولودا يجرى بشأنها أخذ وعطاء ويختلف فى أمرها الباعة والمشترون ، ونسوا أنهم بذلك يسيئون الى الوطن الذى يريد زوجين متعاونين على البر ، لا زوجين يقام بيتهما على الاستغلال !

وهذا الرجل تعجبه الفتاة ويسحره جمالها ويسرقه ظرفها ويشغله أدبها ويلفته علمها ، ماذا دهاه فاختفى من عينيه السحر والظرف والادب والعلم ؟ ماذا دهاه حتى رد الطرف وانسحب من الزيجة بأدب أو بغير أدب ؟ انه بحث واستقصى فاذا والد الفتاة متوسط الحال لا يرجى لابنته أن ترثه الا فى أدبه وفضله ، انه يريد أن يتزوج ولكنه يريد أن يتزوج عمارة من العمارات أو أرضا من الطين أو خزانة من خزائن البنوك ؟ ألا بئس الزواج والمتزوجون ! ٠٠٠

وقد يلتمس البعض العذر لهذا الفتى الرخيص يبحث عن استكمال ضعفه فى مال زوجه لانه فقير لا دخل له الا من عمله المتواضع أو وظيفته العادية ، ولكن احدا لن يلتمس العذر لهذا الفتى الغنى الموفور المتاع يأبى الا أن تبزه زوجه مالا وجاها ، انه الطمع انه الصغار ، انه شىء أحط من الطمع والصغار يدفع هؤلاء التجار الى اقامة البيوت من القش وهى فى نظرهم بيوت من الذهب النضار ٠

ثم ماذا ينتظر لهذا الشعب وفكرة الزواج تقوم فيه على الطبقات ؟ فاذا كان الاغنياء لا يفكرون الا فى أغنياء ، فسيبقى التفاوت الاجتماعى ملحوظا فى بيوتنا ، واضحا فى بيئاتنا ، وهذه ظاهرة اذا كانت مقبولة فى قديم الزمان فالرأى الراجح أنها لا تتفق مع التيارات الفكرية والاقتصادية التى يعالج شؤونها رجالنا ويرون الحد من طغيانها بتطبيق هذا التفاوت الملحوظ بين أبناء الشعب حتى يتساوى الجميع يوما فى الحقوق والالتزامات ٠٠٠

واذن ليس الزواج اليوم تجارة رخيصة فحسب بل هو الى هذه التجارة التى تبعد عن كل المعانى الرفيعة شر يجب أن يعالج وتوضع له القواعد والاصول ، ويجب أن يؤخذ الزواج كما عرفته شريعتنا السمحاء ، أمرا واجبا على كل فتى وفتاة بغض النظر عن التفاوت فى المال أو الجاه ، مادام كل جديرا بصاحبه فى الادب والخلق وتناول الحياة ٠

درية شفيق

أشياء تلفت النظر

للدكتور ابراهيم عبده

أرجو ألا يفجعهم مقالى أو يسوءهم بيانى ، فقد كتبته خالص النية صافى الطوية ، وانما أرجو فى هذا المقال أصحاب الرأى وأهل العلم وأفزع فيه الى المصلحين الذين يعنيهم أمر الدين ، ولا أخشى أحدا من أولئك الذين يأبون على كل مسلم أن يرى رأيا وقد احتكروا أمور الدين زلفى الى الدنيا ، فما أنا بأقل منهم حرصا على دينى ، وتشهد وثيقة ميلادى أنى مسلم ، ومسلم أصيل يمت الى الرسول الكريم بصلة ونسب ، فاذا أنا تساءلت اليوم عن أشياء فى الدين فلست فى ذلك مرتابا أو متشككا ، أو متجنيا ، وانما هو تساؤل قد يكون مرده العجز ومصدره القصور ، وهو على أى حال تساؤل المسلم المؤمن الذى يريد أن يعلم ويتعلم ويخشى أن يكون لتساؤله محل فتبقى فى النفس حسرة عميقة يضيق لها بعض المؤمنين ، نريد أن نعلم . . أعرف مايذهبون اليه أم هو من الشريعة السمحاء كبوا فيه عند التطبيق ؟ ؟

لقد دعانى الى هذا المقال الدقيق كتاب أرسله «خليل الصباحى» بحسابات وزارة الزراعة يشكو سيدة دأبت على التزوج من الرجال فاذا طلقت من أحدهم حكم لها بنفقة عدة لمدة عام ولكنها تتزوج من رجل آخر بعد ثلاثة شهور ثم تستمر تتقاضى من مطلقها « نفقة العدة » وهى فى عصمة رجل جديد أو فى عصمتها رجل جديد ، وهكذا احترفت هذه السيدة « مهنة » الزواج والطلاق ، واستطاعت أن تتزوج عشرين رجلا ، ويحكم لها بنفقة العدة وهى فى فراش جديد . . .

ترى أليس هذا أمرا يلفت النظر ؟ أليس الزواج فى عرف هذه السيدة « مهنة » لاينبغى أن يجيزها القانون ، لان فيها لونا من السرقة ، ومتاعا لايجوز أن يقره شرع أو دين ؟ أليس الزواج هنا تجارة محرمة كتجارة الحشيش أو أشد أثرا من تجارة الحشيش ، لانها تجارة فى العرض ، وتجارة الاعراض قد حرمتها القوانين ، لان فيها مفسدة للخلق وأسوة سيئة من شأنها أن تهدم البيوت وتدك صروح الآداب العامة

فاذا صح ماكتبه الينا صاحب الشكوى — وهو يستند فيها الى وثائق رسمية — فان واجبنا أن نتساءل ، هل يجوز أن تستمتع مطلقة بمال المطلق وهى فى فراش آخر ، يقوم بأودها والتزاماتها زوج جديد ؟ أليس فى ذلك معنى النكاية بالزوج القديم ؟ ولاشك أنها نكاية اذا قدرنا أنها بلغت بصاحب الشكوى الزوج العشرين ؟ !

ثم تبدو لنا أشياء أخرى تلفت النظر ، هى قصة مؤخر الصداق ، فقد يتزوج الرجل شابة فى السادسة عشرة من عمرها ويمهرها ثم يحتفظ لها بمائة جنيه كمؤخر صداق مثلا ، فاذا كبرت وبلغت الاربعين أو الخمسين راق له أن يبدلها بأخرى فى العشرين من عمرها ، ويمضى الرجل فيطلق زوجته القديمة ثم يعطيها مؤخر الصداق مائة من الجنيهات ! أليس فى هذا شىء من الظلم ؟ انها لو طلقت فى اليوم الثانى أو بعد عام أو عامين من زواجها لكانت فى غنى عن مؤخر الصداق لانها ستحلو فى عيون آلاف الرجال ، وأى منهم أغلى ثمنا وأكرم لها من مائة جنيه ! أما فى سن الخمسين ، فانها كأى جواد عجوز لايفيد ولا يستفيد ، فكيف يكون مؤخر صداقها مائة جنيه وهى لم تعد تصلح زوجا أو لم تعد تصلح أما ؟ أليس من العدل أن يكون لها تعويض من زوجها القاسى مقابل هذه السنين التى قضت فيها شبابها وهى قائمة على حبه وخدمته ؟ أليس حال مثل هذه السيدة يدعو الى التساؤل ؟ أليس من العدل أن يكون لمؤخر الصداق ربح مركب يزيد على مر الايام والسنين حتى تطمئن كل سيدة الى حياتها فى شيخوختها ؟

اذا لم يكن فى الشرع مايحمى مثل هذه السيدة حماية واضحة ، فهل فى مقدور الدولة أن تحصن قواعد الشرع بقوانينها المدنية حتى لايكون هناك محل لتساؤل أو مكان لتعليق المعلقين ؟

ومن الاشياء التى تلفت النظر أيضا هذه الطراوة التى تستقبل بها المحكمة الشرعية كل من يقبل على الدخول فى الاسلام ، فان المسلمين لايريدون أن يؤاخيهم فى دينهم مغرض لم يفكر فى اشهار اسلامه الا جريا وراء مغنم أومصلحة ذاتية ، فكل يوم نقرأ فى الصحف أن فلانا أسلم أو أن سيدة أسلمت ، ثم تأتى لنا الانباء بسبب هذا الاسلام فاذا هو يريد أن يتخلص من نفقة أوهى تريد أن تفرغ من زواج حالت المسيحية دون الفراغ منه ، وان هى الا أيام معدودات واذا بأصحابنا قد ارتدوا عن الاسلام ودخلوا فى دينهم من جديد ! ! . .

ألست ترى معى أن مثل هؤلاء ملحدون لاهم على دين محمد ولا دين اليسوع ؟ وأن المحكمة الشرعية تسهل بنية خالصة هذا التلاعب بالاديان ؟ ألا ترى معى أن من يتلاعب فى وثائق الدولة أو شيكات المصارف أخف جرما وأقل وزرا ممن

بالرغم من . . .

- بالرغم من أوامر البوليس ينطلق الباعة السريحة من الفجر الى منتصف الليل كأنهم ملوك الشوارع فى جميع الاحياء ! !
- وبالرغم من أن المفروض فى مالك الراديو أنه صاحب ذوق وفى وجهه نظر فان الناس يطلقون الراديو فى كل وقت ينافس الباعة السريحة فى الازقة والشوارع ! !
- وبالرغم من أوامر الحكومة تتم عملية « التنفيض » تنفيض الاثاث بعد الساعة التاسعة من كل صباح ! !
- وبالرغم من أن عمارتنا فى أكثر أمكنة القاهرة سكانا فان فيها سبعة كلاب تحرس أربع شقق وتعوى طول الليل والنهار ! !
- وبالرغم من أن الناس جميعا يشكون مما أشكو فان أحدا لايهتم بشكوانا كأن ليس فى مصر حكومة وليس عند الجمهور ضمير عام ! !

(. . .)

يتلاعب بشؤون الدين ؟ واذا كانت المسيحية فى الطلاق والزواج قد فرضت قيودا عنيفة فما ذنب الاسلام أن يكون وسيلة من وسائل تخفيف العنف والضيق عند أهل الذمة الآخرين ، وأن يكون هذا التخفيف على حساب سمعة الدين وسمعة المسلمين ؟ أليس فى ديننا حد أو عتاب لمن يزرى به أو برجاله بهذا الاسلوب المهين ؟

واذا لم يكن فى ديننا الا السماحة لانه دين حق يحسن الظن بمن يدخل فيه أليس هناك من قوانين الدولة قانون يقف هذا الالحاد ويحد من هذا الاستهتار بالدين سواء كان اسلاما أو مسيحية أو يهودية ، فهى كلها عند المشرع المدنى فى بلادنا سواء فى الاحترام والتقديس ؟

ان الذين يبدلون جنسيتهم المصرية — على ما أعرف — يصعب عليهم أن يعودوا اليها أو قد لايعودون اليها ، وهذا وضع سليم بالقياس الى كرامة الوطن ، وماينبغى أن ننسى كرامة الاديان ونحن حفاظ على كل معنى كريم ، ان المسيحيين يشكون من هذا الوضع بالقدر الذى يشكو منه المسلمون . . .

لقد كتبت مقالى هذا بعد أن عدت الى وثيقة ميلادى وأنصت الى ضميرى فى انتباه ، وسألت أهلى وأصدقائى ، فاذا الكل يجمع على أنى مسلم ، ومسلم أصيل يمت الى الرسول الكريم بصلة ونسب ، واذا بى مؤمن بأن ماعرضته من شكوى الشاكى وما أحسسته فى بيئاتنا يستحق أن يسجل هنا ، ليقول أصحاب الامر فيه قولهم ، فان فى المقال أشياء تلفت النظر وتستحق أن تأخذها الدولة بالحزم حتى ترد الى الدين عظمته الاولى ومكانته الرفيعة من نفوس الناس أجمعين .

هنا وهناك



سيدة تنقذ أمة ؟

هى السيدة افيتا بيرون عقيلة رئيس جمهورية الارجنتين ، وهى خير رسول لوطنها عند دول أوروبا الكبار ، وقد استطاعت بلباقتها وأناقتها وجمالها أن تغير آراء الديمقراطيات الأوروبيات فى الأرجنتين ، وقد كانت الدول الديمقراطية تنظر الى وطنها على أنه مركز النازية فى العالم الجديد ، فاذا هى تشرف من قريب على تغيير الفكرة السائدة عن الارجنتين وتفوز بشتى المعاهدات السياسية والاقتصادية بين بلدها وبين دول أوروبا وتراها حين توقع معاهدة اقتصادية بين بلدها وبين فرنسا .



صناعة التجميل فى كل مكان لا تتم الا فى أيدى الرجال وبأذواقهم

قلت لصاحبة « **بنت النيل** » انك مهما تصنعى ومهما تقولى فأنتن فى حاجة الى الرجال لا لحمايتكن بل ليزيدوكن جمالا ، فهم وحدهم الذين يقدمون « الموضة » لكن والى أيديهم تلقين رؤوسكن ، يصنعون فيها العجب ، ويقدمونكن لنا فى صورة جذابة تسرق منا القلب والنظر . . . قالت انك تغالى فان صناعة التجميل فن من فنون السيدات قلت ها هى ذى رؤوسكن بين أيدينا . . . صورة لنا وعليكن . . ؟ !

لم يذهب الصيف عبثا ..



تقول الأخبار أن محلات باريس « للمايوهات » باعت هذا الصيف أضعاف ماكانت تبيعه فى السنوات الماضية ومع ذلك لم يذهب الى البحر من حسان باريس اكثر من ٣٠ ٠/٠ نظرا للازمة المالية ولكنهن باريسيات لايغلبن ، فاذا حال المال دون البحر فسوف يلبسن «مايوهاتهن» ويستمتعن بالشمس على أسطح العمارات والمنازل ،



العدوى

للدكتور حسن سيف النصر

كثيرا ما نسائل أنفسنا كيف انتقلت الينا هذه العدوى ؟ وكثيرا مايلح المريض على طبيبه كيف تسربت اليه هذه العدوى ؟ بل كثيرا ما انتشر هذا المرض فى هذا البيت الهادىء الوادع لسبب بسيط اننا أهملنا مصدر العدوى وأصل الداء ٠٠ وليس من شأنى أن أتكلم عن التيفود وكيف انتشر ، ولا عن الانفلونزا وكيف نتقيها فليس هذا مجالا وانما قصدت أن أتكلم عن الامراض الجلدية المعدية وكيف نحذرها ونتقيها ٠

الخادمة

مامن شك اننا الآن نعانى أزمة من الخادمات شديدة ٠٠ وما من شك أيضا أن كل بيت محتاج لهذه اليد العاملة لتريح سيدته الاولى من كثير من التعب والعناء ٠٠ ولكنى أشك كثيرا أن سيدة ما ، وهى متلهفة فى الحصول على هذه الخادمة قد فحصت هذا الزائر الجديد بعين البحث والتقصى ٠٠ هذه هى خادمة ندر أن تشكومن دائها أو قولى تبالغ فى كتمان سرها ٠٠ اذا تأملنا أصابعها قليلاوجدناها مليئة بالحبوب الرفيعة والبثور ٠٠ وهذا طفلك المدلل قد أصابته هذه الحبوب والبثور وبدأ يشكو أكلانا متزايدا ٠٠ بل هذه أنت ياسيدتى بدأت تغالطين نفسك بكل هذه الحبوب وتقولين مرة هذه الحبوب (أرتيكاريا) ٠٠ وأخرى انه اضطراب الكبد كلا ياسيدتى انه الجرب بكامل قصته وأوفر معانيه قد نقلته الى طفلك ومن ثم اليك خادمتك الجديدة ٠٠ فافحصيها ودققى البحث فى كل جسمها وارسليها لطبيبك للاستشارة والعلاج

وهذه طفلتك المرحة الباسمة قد بدأت تزهو بشعرها على قريناتها وخلانها ٠٠ ولكن ما هذه البقعة الكبيرة المكسوة أو المغطاة بقشور لاعهد لها بمثلها قبل الآن ؟ ستقولين ياسيدتى انها مسألة تافهة كلا! هذا (قراع) سيزعجك شهورا قصيرة للخلاص من وطأته الثقيلة وخادمتك مصابة به أيضا وقد نقلته لطفلتك المدللة فى غير حذر أو احتياط افحصى خادمتك دائما ياسيدتى من الرأس الى القدم واعلمى أنها مستودع هائل للميكروبات والحشرات ٠ وقد قيل قديما أن الوقاية خير من العلاج ٠

الملابس

الملابس داخلية أوخارجية أشياء خاصة يجب على الغير ألا يستعملها فى أى ظرف كان فلسنا ندرى أيكما السليم وأيكما المريض ٠٠ والملابس تنقل العدوى من غير شك ٠ فالدمامل والحشرات الطفيلية تنتقل بهذه الوسيلة والجرب والقمل ينتشر أيضا بهذه الطريقة وصحيح أن الماء والصابون والكى يقتل الميكروبات فى مهدها الا أنه من الاصح والافيد ألا نضع على أجسامنا الا ملابسنا ٠ ولا تلمس جلودنا الا ماتعودنا عليه ٠٠ وان استعارة الملابس لسبب

البقية على صفحة ٤٢

تغذية الطفل



فيما يلى نظام تغذية الطفل الامريكى فاتبعيها لتفيدى طفلك ٠

أولا الايام الاولى للوضع وفى الاسبوع الاخير لمدة الحمل ٠ وكذا فى الايام الثلاثة الاولى بعد عملية الوضع تناولى المشروبات الدافئة بكثرة ولديك منها اليانسون والكراوية والحلبة اذ أنها تساعد على سهولة الوضع وتعمل على افرازمادة « الكولوستروم » وهى التى يدرها ثديك فى الايام الاولى للوضع والتى يتغذى عليها طفلك قبل افراز لبنك العادى ٠٠

ثانيا الرضاعة

بعد الايام الثلاثة الاولى يبدأ ثديك فى افراز اللبن العادى ومن هنا تبدأ عملية الرضاعة اذ يجب أن يرضع طفلك ثديك ست مرات فى الاربع والعشرين ساعة مدة الشهرين الاولين فى الاوقات التالية : السادسة صباحا والعاشرة صباحا والثانية مساء والسادسة مساء والعاشرة مساء ثم الثانية صباحا ٠٠

وابتداء من الشهر الثالث الى نهاية الشهر الخامس تستبعد رضاعة الثانية صباحا ويكتفى بالخمس رضاعات فقط فى أوقاتها المبينة وفى الشهر السادس الى نهاية الشهر السابع تستبعد رضاعة العاشرة مساء ويكتفى بأربع رضاعات فقط حتى قرب فطام الطفل

وبعد كل رضاعة يوضع الطفل نائما على جانبه الايمن فوق فخذك ثم يصيرتحريك الفخذ هينا والربت على ظهر طفلك لان ذلك يساعد عملية الهضم لديه ٠٠

ثالثا : الاغذية المساعدة

يحتاج الطفل بجانب لبن أمه أغذية أخرى لاسراع نموه وامداده بالفيتامينات الضرورية لدفع غائلة الامراض عنه وفيما يلى أشهر الاغذية التى تقدمها الام الامريكية لطفلها ٠

(أ) ابتداء من الشهر الثانى يعطى الطفل نصف ملعقة شاى صباح كل يوم من زيت كبد الحوت Cod liver oid وتزداد هذه الكمية بمعدل نصف ملعقة كل شهر حتى تصل الى ملعقتين تعطى احداها فى الصباح والاخرى فى المساء وكلنا يعلم قيمة زيت كبد الحوت فى التغذية باحتوائه على الدهن وفيتامينات A,B,D.

(ب) ويمكن اعطاء الطفل ابتداء من الشهر الثانى أيضا ملعقتين شوربة من عصير البرتقال المخفف بالماء والمحلى بالسكر فى الثامنة صباحا بواسطة الثدى الصناعى Nursing bottle

ثم تزداد الكمية حتى تصل الى ست ملاعق يوميا فى الشهر السادس وتعطى له نصف الكمية المذكورة فى الثامنة صباحا والنصف الآخرفى السادسة مساء وفى هذه الاثناء تبدأ ظهور أسنان الطفل فتعمل العناصر المعدنية الموجودة بعصير البرتقال وأهمها الكلسيوم والحديد والبوتاسيوم والمنغسيوم على متانة هذه الاسنان وسرعة تكوينها وعند بلوغ الطفل العام يعطى له عصير ثمرة كاملة وكلنا يعلم قيمة

(البقية على صفحة ٣٩)



عندما يثور الطفل

طالما يثور الطفل دون ان تدرى الام علة هذا الغضب وتلك الثورة .. ولطالما يعمد الى العويل والبكاء دون ان تفهم الام ماذا يطلب

الواقع أن هذا ناتج عن جهل الام بنفسية الطفل والى الامهات نصائح عامة فى هذا الشأن ...

• اجعلى لطفلك مجالا واسعا للعب والتسلية فان الملل والسأم يدفعانه الى العبث والتحطيم

• هيئى لطفلك جوا مرحا .. دعيه يخالط ممن فى سنه .

• اغمرى طفلك بالعطف والحنان دعيه يشعر بأنك خير أم وصديق فذلك يجعله يبيح لك بأسراره .

• لا تفاضلى بين أطفالك ولا تميزى أحدهما عن الآخر فذلك يبث فى نفسه روح الحقد والغيرة ويدفعه الى الثورة والغضب

• اجمعى بين القسوة واللين والشدة والحنان .. دعى طفلك يميز بين الخطأ والصواب والاساءة والاحسان فذلك يحسن أخلاقه ويقوم اعوجاجه

• اذا ثار طفلك وصاح دعيه وشأنه حتى يهدأ .. لا تدلليه على الاطلاق أثناء غضبه فذلك يدفعه الى المبالغة والتمادى ...

رينا كيتى تقول

سحر المصريات من سحر بلادهن

حدثتنا هذه المغنية الفرنسية الايطالية النشأة فقالت :

ليالى القاهرة فاتنة ساحرة يكسوها القمر بضياء يزيد من بهجتها ، وكم آنستنى المصريات بحديثهن العذب الرقيق ، وكم سحرنى جمالهن الرائع الفتان ، ولمست من توقد ذهنهن وخفة دمهن ماقربهن الى نفسى منذ اللحظة الاولى التى جالستهن فيها .. وقد تمثل لى كل هذا حينما مثلت بين يدى صاحبة السمو الاميرة فائزة فأعجبت ببساطة سموها وديمقراطيتها وتشجيعها للفن والفنانين . انها أميرة رفيعة القدر ، حلوة الحديث رقيقة الشمائل .

وما كان هذا الجمال وهذه الرقة وخفة الروح الا طابعا مصريا حبت به الطبيعة نساء مصر دون نساء العالم فجمالهن فطرى مستمد من جمال بلادهن .. فلئن راقتك السماء بصفائها والبدر باكتماله ، والجو باعتداله فلقد سحرتك المصرية بصفاء نفسها وحلو كلامها وحسن تلطفها ، وما كنت أتخيل المصرية وقد اصبحت تنافس الاجنبية فى ذوقها وحسن اختيارها لملابسها ، وانك لتدهش حين تعلم أن فرنسية تخيط ملابسها فى مصر ! ! ولكنى فعلتها ولشد ماراقتنى دقة الصنع واتقان الفن وحسن الذوق .

وان كان هناك ماتؤاخذ عليه المصريات فى هذه الناحية فهو عدم رعايتهن لرشاقتهن الفطرية وجمال أجسامهن الفتان .

وطبيعى أن يكون الفن المصرى ـ فن الغناء ، وفن التمثيل ، وحتى فن العمارة من أولى الاشياء التى اهتممت بملاحظتها . والواقع أن الانغام المصرية على وتيرة واحدة ليس فيها تغييرات على عكس حال الموسيقى الافرنجية . غير أن صوت أم كلثوم رائع وبديع حقا .

وماكنت أظن أن السينما فى مصر من حيث الاخراج والتمثيل قد وصلت الى هذا الحد من التقدم وانى أرجو أن يتصل الجهد حتى تبلغ مكانتها بالقياس الى زميلاتها الاوروبيات والامريكيات ، أما فن العمارة فكم كانت دهشتى وقد رأيت العمارات الشاهقة والمبانى الضخمة وكأنها قطعة من مبانى بلاد الخارج وكثيرا مابحثت عن المبانى المشيدة على الطراز العربى والزخرف العربى الذى كثيرا ماقرأت عنه فى الكتب ولكن خاب أملى اذ لم أعثر على نموذج منها . وقد تكون مدة اقامتى القصيرة بمصر من العوامل التى لم تهيىء لى التمتع برؤية كل الآثار المصرية القديمة التى راعنى الكثير منها مما هو معروض بالمتحف المصرى ومنطقة الاهرام حتى خيل الى أن الفراعنة لم يتركوا شيئا الا اخترعوه من أدوات الزينة والبناء والزخرفة .

ثم قالت وهى تقدم لى كوبا من الليمونادة : ان الطبيعة سلطت عليكم الحر فى الصيف ولكنها كانت بكم رءوفا فزودتكم بالليمون «البنزهير» الذى يطفىء العطش وينقى الدم ويقلل من المرارة ... « انى أفضل هذا الشراب على سواه » ...



متعة راقية

هذه الحقائق اذكريها ...

هل تعلمين ياسيدتي أن ركوب الدراجة رياضة عظيمة الفائدة وخاصة في الصباح المبكر وعند الاصيل حينما تخف وطأة الحرارة ؟

ان في استطاعتك بفضل الدراجة أن تبتعدى عن جو المدن المشبع بالاتربة والجراثيم وفضلا عن ذلك فان الدراجة تمرن العضلات وتعتقد بعض سيداتنا بأن الدراجة تقوى عضلات الساقين والفخذين على حساب بقية الجسم . هذا صحيح ولكن الى حد ما . فان عضلات البطن تستفيد هي أيضا من هذا التمرين واننا ننصح كل سيدة ذات بطن كبير أن تقوم بهذه الرياضة المفيدة التي لن تلبث أن تزيله كما أنها تأتي على كل امساك مهما كان مزمنا .

واذا جلست على دراجتك جلسة معتدلة ليس فيها تراخ فان عضلات الذراعين لا بد





أطباؤنا يقولون ...

يقول أطباء النساء : كل سيدة تقود دراجة في غير عنف ، وفي غير سرعة ملحوظة لا تضر بشؤونها الجسمانية النسائية بل على العكس فان الدراجة تزيد هذه النواحي النسائيه قدرة على الاحتمال، وتزيد رشاقة الصدر اذا عرفت السيدة كيف تركبها وتحسن قيادتها فأن لذلك أثرا بديعا على الاحتفاظ بجمال الأثداء

ويقول أطباء العيون : من شأن راكبة الدراجة أن تنظر دائما الى بعيد ، وهذا يقوى حاسة البصر عند النساء

ويقول أطباء الصدر : ان الدراجة تستدعى شيئا من الجهد يفيد الرئتين اذا كانت راكبة السيارة تسير في طريق نظيف وفيجو خال من الغبار ، فأن الرئتين تنشطان وتأخذان أكثر ما يمكن من هواء ...

ويقول أطباء الأنف : اذا قدت دراجتك في هواء طلق صاف واستعملت أنفك وحده في تنفسك ساعد ذلك على تسليك مجاريه والاحتفاظ بسلامتها



من أن تستفيد ايضا . ولسنا بحاجة الى القول عن الفائدة التى تجنيها الرئتان من هذه الرياضة .

ويدعى البعض ان ركوب الدراجات يضعف القلب . ان كل مجهود جسماني عنيف من شأنه أن يؤثر على القلب لهذا كان على كل من يرغب فى هذه الرياضة أن يتوخى الاعتدال حتى لا يرهق قلبه واننا ننصح المبتدئات بألا يتمادين فى ركوب الدراجات أول الامر وان يزدن ساعات ركوبهن بالتدريج لان هذا التدرج يمنع احتقان الدم فى الاوعية الدموية وبروز العروق فى الساقين

وقد قيل ان الدراجة تضر النساء خاصة ولكن هذا القول ليس له نصيب من الصحة الا اذا كانت راكبة الدراجة تشكو من مرض نسائى . أما فيما عدا ذلك فان هذه الرياضة ذات فائدة صحية كبيرة للمرأة .

ان رياضة ركوب الدراجات تكسب جسم المرأة مرونة وجمالا . انها دواء لاذابة الشحم المتكدس على الردفين والفخذين بعد سن الثلاثين فضلا عن انها تنحف الكاحلين .

احتياطات لا بد منها :

واننا ننصح الاشخاص المصابين بضعف فى القلب والنساء اللواتى يشكون من ألم فى البطن ألا يقبلن على ركوب الدراجة الا بعد استشارة الطبيب . كما اننا لا ننصح الحوامل بركوب الدراجات الا بعد الولادة بعدة أسابيع .

لاتحملى دراجتك أثقالا قد تعوقك عن الاستمتاع بنزهتك وترهقك الارهاق كله ..

وعند شرائك الدراجة اختارى الخفيفة التى تناسب طولك وحجمك فان الدراجة الصغيرة تتعب الساقين وتسبب ألما فى الركبتين من جراء اصطدامهما « بالجيدون» كذلك يجب أن يكون الجيدون أعلى من المقعد .

وهناك دراجات زوجية أى بمقعدين وهى قليلة فى مصر لقلة اهتمام المصريين بالدراجات من حيث هى أداة للترييض .

وبعد هذه الفوائد الجمة التى شرحنا تفاصيلها نرجو أن يتفق معنا المحافظون فى قيم هذه الفوائد ، فانها من غير شك تفيد الصحة وتعاون على جمال الجسم ، أما ركوب الدراجة فهو وحده الذى سيكون مجال الأخذ والرد ، فقد اتفق الرياضيون على أنه يستحسن أن تخفف السيدة ما أمكن من ثيابها حتى لاتحمل على جسمها أثقالا تضر بالدراجة نفسها وتزيد من متاعب السائقة .

ولكننا فى مصر ...

وفى مصر ينبغى أن تكون لنا تقاليد ...

والتقاليد تستدعى الحرص على الآداب العامة ، وقد لاحظنا أن بعض السيدات فى مصر يقلدن الغربيات فيلبسن ثيابهن القصيرة وهن يقدن الدراجة ، وتساعد الدراجة نفسها والهواء معها على كشف مافرض الادب ستره ، وقد لايكون ذلك عيبا عند الاجانب أما فى مصر فهو عيب ينبغى ألا نرتكبه ، وقد يروق لنا أن ننصح وان كان فى نصيحتنا شىء من المبالغة ، ننصح ألا تركب الفتاة أو السيدة دراجة بثوب عادى قصير أو بالبنطلون الشورت وانما ببنطلون طويل كما يبدو فى الصورة الكبيرة ، فان فى ذلك ارضاء للادب وعدم تعرض للهواء ...

والآن وقد عرفت يا سيدتى الفائدة التى تعود عليك من ركوب الدراجة فنرجو أن تأخذى بنصحنا وتخرجى بها فى نزهات خلوية بعيدة عن ضوضاء المدينة وجلبتها حيث تنعمين بهدوء شامل وبجمال الطبيعة وبالنسيم العليل . ان ركوب الدراجة يتيح لك فرصة تذوق سحر طبيعة بلادنا وجمال ريفها . أنك بفضل هذه الدراجة ستتعرفين على نواح مجهولة من مصرنا العزيزة فى جمالها الفتان



اختبارات الذكاء

للدكتور فؤاد رشيد بك

العقول البشرية متفاوتة تفاوتا عظيما ففيها القوى وفيها الضعيف ، ولقد فطن علماء الغرب الى هذا وبدأوا تجاربهم وأبحاثهم عام١٧٧٢ فى فرنسا ثم تبعتها أمريكا ثم سائر الامم المتحضرة ٠ فواصل العلماء بحثهم ليل نهار وبذلوا الغالى والرخيص حتى استطاعوا أن يصلوا الى اختبارات ومقاييس محكمة ما أمكن الاحكام لاختبار ذكاء المرء منذ طفولته حتى نضوجه واستطاعوا تعرف مدى هذا الذكاء وتقصى نواحى الضعف فيه ووسائل علاجه ثم توجيه كل فرد الى ما تهيأ له

ومن هذا نستطيع أن ندرك أهمية هذه الابحاث ومقدار ما تكسبه منها الامة والاسرة والفرد ٠

وفى روسيا البلشفية تتولى الحكومة تعليم الامة وتتحكم فى مصائر الافراد وتوجه كل طفل بعد اختبار ذكائه التوجيه المناسب له ولا تترك ذلك لجاه الاب أو مركزه الادبى أو الاجتماعى فابن الوزير قد يصير كناسا وابن العامل قد يصير سفيرا ولعلهم فطنوا فى ذلك الى حكمة شاعرنا المصرى حيث قال :

اذا ورث الجهال أبناءهم غنى
وجاهاً فما أشقى بنى الحكماء

وفى ألمانيا النازية كان هتلر يأمر بتعقيم المشوهين والاغبياء حتى لا يستطيعوا أن يتناسلوا فيورثوا أبناءهم غباءهم

وفى انجلترا وأمريكا يعنى عناية خاصة بضعاف العقول ويرتب لهم فصول خاصة ومدارس مستقلة تتولى علاجهم وتثقيفهم فاذا قدر للطفل مثلا انه سيرسب فى امتحان آخر السنة فانهم يقسمون دروس السنة على سنتين من المبدأ وبذلك يتمكن التلميذ من استيعابها وبذا وبغيره يوالون هؤلاء الاطفال البائسين بالعناية والاهتمام حتى يمكن تكوينهم أحسن تكوين يستفيدون به ويفيدون منه

وتتكون اختبارات الذكاء من عدة أسئلة فى شكل جداول ، لكل سنة من سني العمر من الثالثة الى السادسة عشرة جدول مستقل وسنفرد فى كل عدد من الاعداد القادمة جدول اختبارات سنة من السنين بادئين باختبار سن الثالثة ٠

وعلى ضوء هذه الاختبارات يمكن تقسيم الاطفال بحسب ذكائهم الى ثلاثة أقسام :

١ ـ ذكاء فوق العادى وأصحابه يمثلون طبقة الزعماء والمخترعين والنوابغ والقادة الذين يرسمون الخطط ويوضحون الطريق

٢ ـ ذكاء عادى وأصحابه يمثلون الكثرة وهم طبقة فيها المثابر والمجتهد والمقلد والمتتبع لخطوات الغير

٣ ـ ذكاء معدوم وغباء ظاهر وأصحابه لا يصلحون الا للاعمال العادية فمنهم المزارع والصانع والعامل والبائع ٠ على أن بين أصحاب هذه الطبقة من ينبغ فى نوع واحد من أنواع الفنون والحرف كالموسيقى أو الحفر أو التصوير ولكنه لا يكاد يفقه شيئا آخر

وهناك عوامل يتأثر بها الذكاء ويجب أن لا تغرب عن البال نجملها فى التالى :

١ ـ الوراثة ولها أهمية كبرى فالطفل يرث الغباء والعادات القبيحة والاجرام عن أبويه وغالبا يرث الولد أمه والبنت أباها ٠ على أن الوراثة ليست على الدوام عاملا محققا فكثيرا ما شوهد شقيقان توأمان الواحد منهما شديد الذكاء والثانى على نقيضه

٢ ـ الامراض ومنها الموروث عن الآباء ومنها المكتسب بعد الولادة وأهمها الزهرى الوراثى والانكلستوما والحميات والانيميا وضعف البنية وضعف التغذية ونقص الفيتامينات

٣ ـ الخمور والمخدرات التى يتعاطاها الآباء تورث الغباء والخمول للابناء

ولا يفوتنا فى الختام أن ننوه بأن الذكاء لا يجلب على الدوام السعادة ، والغباء لا يكون باستمرار مصدرا للتعاسة وقديما قالوا :

ذو العقل يشقى فى النعيم بعقله
وأخو الجهالة فى الشقاوة ينعم

تزيني لتزيدي فتنتك

لعل فى عنوان المقال حكمة ...

تزينى لتزيدى فتنتك .. دعوة ينبغى أن تقوم بها « صحيفتنا » لان زينة المرأة فرض وواجب ، هكذا دعت الاديان الى تجمل المرأة .. بل لا نذهب بعيدا اذا ذكرنا أن ديننا الاسلامى الحنيف لم يدع الى تجمل المرأة فحسب بل دعا أيضا الى أن يكون للرجل فى هذا نصيب فطلب اليه أن يتطيب وأن يبدو فى ثوب أنيق حتى لا تمجه النفوس

ومنذ عرفت المدنيات على سطح الارض دعا أصحاب الذوق الى تجمل المرأة والعناية بزينتها ، ونحسب أن فيما خلفته لنا من آثار







الفراعنة واليونان أقوى دليل على أن زينة المرأة فى المدنيات القديمة كانت قاعدة وأصلا فى المجتمع ، الزينة فى كل قطعة من جسمها ، فى يديها وأظافرها وعينيها وقدميها وصدرها ..

فما هى الزينة وما هو أثرها فى جمال المرأة ومنظرها العام ؟

الزينة هى اخفاء للعيوب وابراز للمحاسن فالمرأة عند ما تتزين تزين ما وهبته الطبيعة لها من مفاتن وتخفى ما بجسمهامن عيوب فالتزين ليس هو غايتها بل وسيلتها التى تستطيع بها أن تنتصر على الزمن وتقهر الشيخوخة فهى تريد بها أن تغزو القلوب وتملأ الافئدة بالمشاعر والاحساسات .

لهذا كان من واجبك يا سيدتى أن تعتنى بزينتك اعتناءك بنعومة بشرتك وجمال عينيك فالزينة سلاح من أسلحة الانوثة ووسيلة من وسائل الاغراء . ابحثى عن السوار الانيق والقرط الجميل بحثك عن الفستان الشيك والحذاء المبتكر واستمرى فى بحثك هذا الى أن توفقى الى العقد المناسب والخاتم الجميل .

وأما عن نوع الزينة التى تريدينها فيجب أن تلاحظى أن تكون مناسبة فى ألوانها وأنواعها مع الزمن الذى تخرجين فيه.. ففى الصباح يحسن لك أن ترتدى القرط البسيط والسوار العادى وأما فى المساء فيمكنك أن تظهرى فى كامل زينتك وان ترتدى الاقراط البراقة والاسوار الماسية .

وأما عن موديلات تلك الحلى وأشكالها فلا بد أن تتناسب مع شخصيتك وتقاطيع وجهك والا أفسدت جمالك وأتت بعكس المطلوب

كونى ذواقة يا سيدتى وتخيرى من الزينة ما يزيد فى سحرك ويبرز فتنتك

قبل أن تذهبي الى مخدعك

١ ـ لا تنسى أن تنظفى أسنانك جيدا بالفرشاة حتى تخلصيها من بواقى الطعام التى اذا تركت عليها تعفنت وكان ضررها عظيما على بريق الاسنان . فرشي أسنانك دائما متجهة من أعلى الى أسفل ومن أسفل الى أعلى

ـ فرشى شعرك بقوة خصلة خصلة مبتدئة من منبتها الى نهايتها لتخليصها من الغبار الذى علق بها خلال اليوم ولتقوى جلد رأسك وتنشطى الدورة الدموية وتلينى شعرك

٣ ـ اذا كان شعرك من النوع الجاف ادهنى منابته بزيت نباتى دافىء من آن لآخر أما اذا كنت تشكين من القشرة فادهنيها بسائل مقو أو مطهر . افرقى شعرك وادهنى الفرق ثم اعملى فرقا آخر وهكذا

٤ ـ نظفى وجهك بالماء الساخن والصابون اذا كانت بشرتك دسمة أو عادية أما اذا كانت من النوع الجاف فعليك بكمية وفيرة من الكولد كريم ثم امسحى وجهك جيدا بعد وضع الكولد كريم ثم اغسليه بماء الورد .

٥ ـ انزعى النقط السوداء من على وجهك . وذلك بدعك البشرة بالماء الساخن والصابون أو بواسطة وضع كمادات ماء ساخن على الوجه أو تعريضه لبخار الماء

٦ ـ ادهنى وجهك بكريم وخاصة حول العينين لسرعة قابليتهما للذبول . اضربى بشرتك بأصابعك ضربا خفيفا لتنشطى حركة الدم فيها ولتحيلى بينها وبين تجعدها

٧ ـ واذا كنت من اللواتى يستعملن دواء لازالة العرق من تحت الابطين فقومى بهذه العملية قبل النوم فان مفعول هذا الدواء يزداد قوة كلما قللت من حركاتك .

٨ ـ اذا كان كوعاك خشنين ففرشيهما بفرشاة جافة مغموسة بالماء والصابون . ولتكن حركة الفرشاة دائرية . خذى بعد ذلك (حجر الحمام) وحكى الجزء الجاف حكا خفيفا ثم ضعى عليهما كمية من الكريم

٩ ـ اذا كانت بشرة ساقيك خشنة ادعكيها بملح ناعم مبلل . اشطفيها بعد ذلك جيدا وجففيها . ضعى بعدذلك قليلا من كريم التدليك أو الزيت الذى تستعملينه على بشرتك وانت على البلاج . وتأكدى من أن ساقيك ستصبحان ناعمتى الملمس .

١٠ ـ لتقوية القدمين والتخلص من الكالو ادعكيها بحجر الحمام ثم دلكيهما بعدئذ بكريم دسم وبالتكرار تعود نعومتهما


الاسنان


الشعر


القشر


البشرة

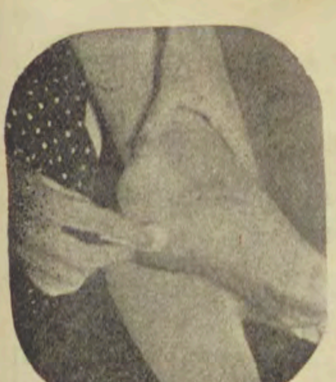

النقط السوداء


التجاعيد


العرق


الكوع


الساقان


القدمان

أظافرك مرآة شخصيتك

منذ مائة عام لم تفكر السيدات فى أظافرهن وجمالها بالقياس الى تفكيرهن مثلا في عيونهن وتجميلها ، حتى تلك التى كانت تفكر فى جمال أظافرها كانت تفكر تفكيرا سطحيا

وليست العناية السطحية أو الظاهرية بالاظافر هى التى تكسبها جمالا وفتنة لان جمالها فى توردها وخلوها من الزوائد ونعومة ملمسها وتلك أمور لا يمكنك تحقيقها دون أن تبذلي جهدا فى الحرص على صحة أظافرك ووقايتها من الضعف الذى تبدو مظاهره فى التقصيف وبطء النمو .

ومن الثابت أن هناك ترابطا تاما بين صحة أظافرك وصحتك العامة وأن أى ضعف يصيبك تبدو ألوانه على أظافرك ومن مظهرها يمكنك الوقوف على نواحى النقص الكائنة فى جسمك وتركيبك . فقصر الاظافر عن الحد المألوف أو عدم نموها القدر اللازم يشيران الى اضطراب فى افرازات غدد جسمك واختلال فى نظام دورتك الدموية كما أن ليونة أطرافها واصفرار لونها تدل على اصابتك بالانيميا أو فقر الدم .

ولما كانت الاظافر تنمو من غدد وخلايا توجد فى أسفلها كانت منابت تلك الاظافر من أشد الاماكن حساسية وعرضة للتأثر بالظواهر الخارجية . فالخدش الذى يحدث على سطوحها نتيجة فتح قنينة بمطواة أو سكين يفقد تلك الخلايا بعضا من خواصها الامر الذى يسبب حدوث خطوط سطحية أو نقط بيضاء على سطح الاظافر وقد لا تزول تلك الآثار قبل ١٣٠ يوما من ظهورها . ولهذا كان من الضرورى أن تحرصى كل الحرص على منابت أظافرك فلا تعرضيها لما يعوق نموها أو يحدث اضطرابا فى خلاياها فهذا الاضطراب قد يعوق نموها ويطمس جمالها .

ويقول اخصائيو الجمال ان الاسراف فى استعمال الاظافر فى انجاز الاعمال المنزلية يتلفها كما أن تعريضها لجميع الوسائل والمركبات التى تستعملها ربة الدار تؤثر تأثيرا بينا على خلاياها وهم ينصحون ربة الدار أن تعمد من حين الى آخر بقدر الامكان الى حماية أظافرها من تأثير المحاليل والمركبات وذلك بأن تلبس قفازا عند قيامها بالاعمال الشاقة وأن تحاول قدر طاقتها ألا تستعمل أظافرها فى عمليات الفتح والغلق والفصل كما ينصحون ربة الدار أن تعمد من حين لآخر الى تنظيف أظافرها بمزيج خاص

٩ر٢ نيل جروير

٣ر٤ فيتا نيل فود

فهذا المزيج يقي الاظافر ويزيد فى توردها . ويحذر الاخصائيون كل سيدة من انتزاع الآذان التى تظهر على حافة الاظافر أو جذب اطارها اللحمى عند تشققه وهم ينصحون باستعمال اكلادور ذى لون طبيعى لتثبيت القطع المنتزعة .

وأما عن تنظيف أسفل الاظافر فيكون ذلك بمحلول البروكسيد Peroxide التى ينغمس فيه قطعة قطن صغيرة تلف على عود ثقاب رفيع ويحسن رش الاظافر ببودرة ناعمة قبل طليها بالاكلادور لان ذلك يزيد فى نعومة ملمسها ويكسبها فتنة وجمالا .



تمرينات لجمال لايدى :

١ ـ اقفلي قبضة يدك بشدة ثم افتحيها مع فرد الاصابع الى نهايتها كررى هذا التمرين اثنتى عشرة مرة يوميا .

٢ ـ اثنى الاصابع من وسطها ثم افرديها كما فى التمرين السابق كررى هذا التمرين اثنتى عشرة مرة يوميا

٣ ـ ارخي يديك من عند المعصم واديريها كحركة المروحة الكهربائية من الشمال الى اليمين ثم من اليمين الى الشمال عدة مرات .

٤ ـ ارخي يدك وحركيها الى اليمين والى الشمال كرقاص الساعة .

٥ ـ ضعي يدا على يد كما هو ظاهر فى الرسم ثم ارفعي كوعيك بحيث تكونين من الذراع واليد زاوية قائمة كررى هذا التمرين فهو يفيدك للغاية .



موديلات مختلفة

على هذه الصفحة مجموعة جميلة من الجونلات المختلفة القصات وفى نفس الوقت موديلات سهلة وبسيطة يمكنك تنفيذها بنفسك واليك الامثلة .

موديل رقم ١ ــ جونلة بسيطة بها كسرة من الجنب الايسر وعلى هذه الكسرة وضع زراران والثالث على الحزام ويمكنك عمل جيب بداخل عروة قماش ويثبت بزرار الجزء الخلفى لهذه الجونلة به بنستان فقط

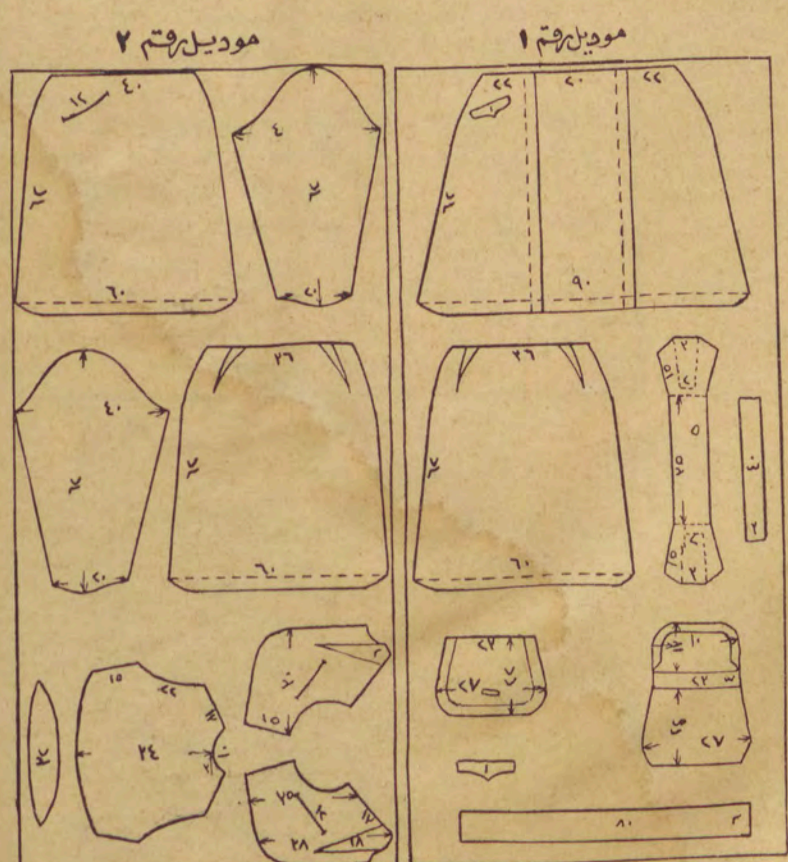
بالقماش الذى تبقى من تفصيل الجونلة يمكنك عمل شنطة منه واليك على هذه الصفحة بالشكل (٣) كيفية قص الشنطة وأما عن خياطتها فهى فى منتهى السهولة غير أنها تحتاج الى قليل من العناية أثناء خياطتها

موديل رقم ٢ ــ جونلة قطعتين بجيب على احدى جانبيها والظهر به ٢ بنس وعلى الاكتاف البوليروه عملت خياطة وكذا عملت خياطة في الاجناب والصدر به ٢ بنس (بنسبة الباترون) التى بالكتف تقفل من





٢



لفصل الخريف ...

الداخل ويعمل لكل من جانبى الصدر جيب (عروة والجيب مسحور) وأما الكم فتقفل خياطته قبل تركيبه بالكورساج

الكول شال مبطن بقماش لون آخر من لون البلوزة الداخلية ويلاحظ عند قص الكول شال وضع الورب من الخلف والدغرى من الامام ٠

موديل ٣ ـ موديل لجونلة عادية بها أربع كسرات من الامام و٢ بنس من الخلف ـ قد عمل لها حزام بالوسط معلق به حمالة قماش

موديل ٤ ـ جونلة عادية ليس بها شىء غير فتحات الجيوب أما الجزء الخلفى فبه كسرة من الوسط موضوع عليها ثلاثة زراير (٢ على الكسرة والثالث على الحزام) الحزام محلى بتوكتين من الامام ولهذه الجونلة بلاسترون (صدر من الامام) ومن الخلف سفره مستديرة وبها فتحة تكفى لثلاثة زراير



٣

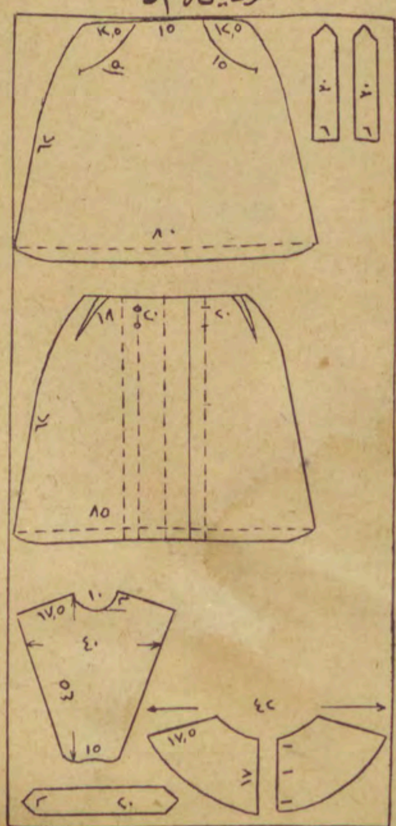




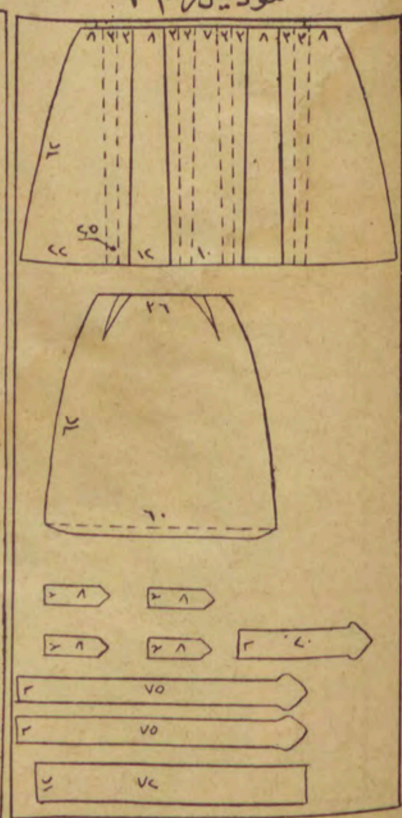


٤

موديل رقم ٤



موديل رقم ٣







موضات الخريف

ملابسك الداخلية

١ ـ كمبنزون من كريب جورجيت مركب بغرزة الاجور الفرنسى Point de Paris الظهـر له تقويـره وبشريط رفيع يعمل حزام ويربط من الامام كما ترين فى الموديل رقم (١) ويلزم له ٣ امتار من قماش عرض ٨٠ سم

٢ ـ كمبنزون وكيلوت (قطعة واحدة) من كريب دى شين طبيعى مطرز بالتل او بالدانتيل ، النصف الاسفـل للـكمبنزون له فتحة مدببـة ويلزم له ٧٥ سم و ٢ متر من قماش عرض ٨٠ سم

٣ ـ بارير من قطعتين من قماش توال دو سـوار روز مطرز بدانتيل رفيعة الكيلوت مركب على سفرة عادية مدببة ومحلى أيضا بدانتيل رفيعة على الرجلين

٤ ـ قميص نوم من قماش لينو ابيض السفرة مستديرة قليلا وقد وضع لها كرنيش عريض بدون كشكشة (شبه كلوشـيه) ومحلى أطرافه بالفستون ولهـذا القميص كولة صغيرة مقفولة والفتحة بها ثلاثة أزرار ويلزم لهذا القميص ٣ أمتار و ٧٥ سم من قماش عرض ٨٠ سم

٥ ـ موديل كلاستيك ـ البلوزة وكيلوت (قطعة واحدة) وهذا الموديل من قماش زفير مقلم وقد عملت لـه سفـرة بالورب ومن الخلف أيضا ـ وله أكمام طويلة وبها أسورة ويلزم لهذا الموديل ٧٥ سم ـ ٢ متر من قماش عرض ٨٠

٦ ـ موديل كالموديل السابق وقد اختلف عنه بالكول التايور والكم الجابنيز
ويلزم له ٧٥ سم ـ ١ متر من قماش عرض ٨٠ سم



١



٢



٣





٤











٧ ـ بيجاما فانتازى من توال دو سوا الكورساج عادى والاكمام جابينيز والتقويرة مستديرة وحردة الرقبة بها فتحة من الجنب الايسر وكذا عملت فتحات فى الاجناب (أجناب البنطلون) وبالبنطلون سفرة مدببة وقد ينتهى البنطلون الى نهاية الركبتين ـ ويلزم لهذا الموديل ٣ متر و٢٥ سم من قماش عرض ٨٠ سم

٨ ـ سوتيان وجونلة صغيرة من اللينو (القطعتين) السوتيان بكشكشة ومطرز بالبرودرى الانجليزى وكذا الكورنيش الذى بالجونلة ويلزم لهذا الموديل ـ ٢متر عرض ٨٠ سم

٩ ـ بيجاما كلاسيك من توال دو سوا ساده الجاكت لها اكمام طويلة دغرية وبها فتحة من الامام وكولة مقفولة ويلزم لهذه البيجاما ٢٥ سم و ٤ متر من قماش عرض ٨٠ سم

١٠ ـ قميص نوم يمكن عمله من قماش ناعم منقوش والكتفان معقودان ببيون على السفرة ومكشكشة على الكورساج والجونلة بالورب ويلزم لهذا القميص ٢٥ سم و٤ متر من قماش عرض ٨٠

المساعدات الاجتماعية فى فرنسا

لمراسل بنت النيل

ذهبت اليوم الى الانسة ايفون ديلرمى التى نالت أخيرا دبلوما فى المساعدة الاجتماعية لاسألها عن العمل الذى سوف تهيئها له هذه الشهادة ·

قالت لى الانسة ان دبلومها يعدها للقيام بعدة أعمال · لقد حلت المساعدات الاجتماعية محل الجمعيات الخيرية التى كانت تقوم على ادارتها الطوائف الدينية · وبطبيعة الحال لم يكن نشاط هذه الجمعيات الخيرية كافيا لمعالجة البؤس الذى يجتاح البلاد والامراض التى تلازم الطبقات الفقيرة مثل السل · وقد شعر نفر من الناس أن المجتمع الانسانى فى حاجة الى اخصائيين يهتمون بمثل هذه المسائل العويصة وفى الوقت نفسه قامت مجالس المديريات بفتح بيوت للحضانة كانت فى مسيس الحاجة الى حاضنات متمرنات · وعندما طبق نظام التأمين الاجتماعى على جميع الفرنسيين دون استثناء رأت الحكومة أن الحاجة ماسة الى عدد كبير من المساعدات الاجتماعيات

وقد برهنت المرأة الفرنسية مرة أخرى على اخلاصها لوطنها فذهبت من تلقاء نفسها وقيدت اسمها فى المعاهد التى انشئت خصيصا لتخريج المساعدات الاجتماعيات ·

ولما سألتها عن المواد الدراسية التى تدرس فى المعهد قالت ان المنهج الذى تسير عليه يشمل مواد مختلفة · وتلتحق الفتاة بالمعهد اذا كانت حائزة شهادة البكالوريا أو جازت امتحان المسابقة الذى يعقده المعهد لطالبات الالتحاق به · ويدرس المعهد فى السنة الاولى معلومات طبية عامة ثم تقضى الطالبة سنة ونصف السنة فى دراسة التربية وعلم النفس والقانون والاقتصاد · وفى نهاية السنتين والنصف يعقد امتحان يمنح من يجوزه دبلوما من الدولة ·

وأردفت الانسه تقول : لا تحسب أن الدراسة فى هذا المعهد مرهقة فاننا نقبل عليها عن طيب خاطر لانها تتفق ورسالة المرأة التى خلقت لها بخلاف بعض الوظائف الاخرى · وقد بدأت تمرينى فى احدى محاكم الاحداث ثم نقلت بعد ذلك الى مصنع حيث طلب الى أن أهتم بالعمال وأرى ان كان جسمهم يتفق والعمل الذى يقومون به وقد نرسل أحيانا لزيارة الاسر فى منازلها لنتأكد أن العلاج الذى وصفه الطبيب ينفذ بحذافيره · تلك ياسيدى بعض ما نقوم به من أعمال وما نؤديه من خدمات ·

قلت : ولكنى أخشى ياآنستى أن تصرف المرأة عن التفكير فى الزواج ·

قالت : لا داعى للخوف ياسيدى فان معظم الفتيات اللواتى نلن هذا الدبلوم تزوجن ويؤسفنى أن أقول ان معظمهن تركن هذا العمل الانسانى الذى اعددن أنفسهن له · وعلى كل فان الشهادة التى ينلنها تهيئهن لان يكن أمهات أنموذجيات وربات منازل من الدرجة الاولى · أما أنا فانى عازمة على الاستمرار فى مزاولة مهنتى بعد الزواج · ان موجة البؤس التى تجتاح هذه البلاد فى حاجة الى من يخفف من أثرها ولست أرى أفضل منا للقيام بهذه المهمة ·

أندريه أميل



ثوب للسهرة من الكريب جورجيت ترتديه من كانت دون الثلاثين من العمر وبجانبه ثوب للصباح ويمكن ارتداؤه بعد الظهر مع قليل من التغيير.







ثوب تواليت لحفلات الشاى
الهامة أو لحفلات العشاء التى
لايفرض فيها لبس السواريه ،
وآخر سواريه للحفلات الساهرة
ترتديه من تجاوزت الثلاثين ٠



شئون المنزل

« انك في منزلك تلقين بعض المتاعب الثقيلة من أشياء صغيرة تافهة ، فقد تجدين سكينا قد صدأ فى يد أحد ضيوفك فيبلغ بك الخجل أقصاه ، وقد تجدين بقعة فى ثيابك وأنت فى طريقك الى السينما فيضطرب مزاجك ، لانك سترفضين الخروج ما لم ترفع هذه البقعة ، وقد تضيع عليك ثروة فى هذا الغلاء الفاحش اذا مزق مسمار مقعد ثوب السهرة أو ثوب التواليت ٠٠ انك في غنى عن هذه المتاعب كلها لو قرأت السطور المقبلة بعناية ٠٠٠ »

١ ـ لازالة أثر الصدأ على البياضات تمسح بدعكها بالليمون والملح ٠

٢ ـ اذاكانت لديك صور بعض أجزائها بارزة فى شكل الفقاقيع ، فمرى عليها بأسفنجة مشربة بالماء ثم تلصق الصورة على لوحة وتشبك بواسطة دبابيس الرسم حتى تجف ٠

٣ ـ اذا أردت غسل الدنتيلة الكثيرة الخيوط يمكنك لفها فى زجاجة تدلى فى ماء فاتر مخلوط بالصابون وبعدها تغمس فى الماء البارد

٤ ـ يصعب تنظيف الزجاجات ذات العنق الضيق واليك الطريقة : تملأ بالماء ثم تدفع داخل الزجاجة بضع قطع من قشر البطاطس وتهز الزجاجة جملة مرات بشدة ٠

٥ ـ لتنظيف البقع على الاثاث اللامع تخلط كمية من البترول بعد اذابة قليل من الملح به ثم تحك فى اتجاه دائرى بواسطة قطعة من القماش بعد بلها بالبيزول ٠

٦ ـ الشوك والسكاكين التى علاها الصدأ تنظف بالبترول وتجفف بقطعة من القماش النظيف ثم تسن ٠

٧ ـ اذا وجدت صعوبة فى ازالة مسمار قلاووظ فيمكن دهنه بقطعة من القطن المبلل بالبترول ٠

٨ ـ لتنظيف الاطارات الذهبية استعملى اسفنجة مشربة بالخل ثم بعدها قطعة من القماش المبللة بالماء ، واتركيها لتجف ٠

طريقة غسل وكى البياضات والملابس الداخلية أو الخارجية المصنوعة من الاقمشة ذات النسيج الرقيق أو الحرير

هذا النوع من الملابس يحتاج الى عناية زائدة فيجب غسلها بالماء الفاتر مضافا اليه مسحوق الصابون دون دعكها بل مجرد غمسها فى الماء جملة مرات وتغيير الماء الذى به الصابون فى كل مرة ويحسن أن تضيفى عند تغيير الماء فى آخر مرة ملعقة صغيرة من الخل النقى

واذا كانت ملابس بيضاء فأضيفى بعض نقط من ماء الاوكسيجين للمحافظة على شكلها حتى تبقى دائما على جدتها ، ثم تترك الملابس بنشرها فى مواضع نظيفة حتى تجف ويسيل منها الماء نقطة نقطة ويحسن أن تقومى بعملية كيها قبل أن تجف تماما وألا تكون المكواة ساخنة جدا بل تكون درجة سخونتها متوسطة واستعملى فى كيها لوحا من الخشب مغطى بقماش أبيض ومرى بالمكواة على ظهر الملابس فى اتجاه النسيج وبخفة ما أمكن وقبل حفظ الملابس فى الدولاب تعرض قليلا للهواء لتتخلص من الرطوبة الباقية بها ـ فبهذه الطريقة يمكنك المحافظة على هذه الملابس أطول مدة ممكنة

غرز التريكو



١ ـ قبل أن أبدأ بذكر أى شىء عن موضوع التريكو الذى نحن بصدده على هذه الصفحة أحب أن ألفت نظر القارئة الفاضلة الى أن التريكو يحتاج الى دقة قد تفوق أحيانا أدق عمليات التفصيل

خذى عددا من الغرز على الابر واشتغلى السطر كله عدل

٢ ـ غرزة عدل

٢ غرزة مقلوب

وابدئى دائما بغرزتين عدل



٢ ـ السطر الاول :

غرزه عدل ـ لفه ـ اعيدى من الاول

السطر الثانى :

كله عدل مع شغل اللفة

السطر الثالث ـ وكذا الرابع كله عدل ـ اعيدى دائما الاربع أسطر ـ من الاول



٣ ـ انتبهى الى التريكو الذى فى يدك حين تصلى الى هذه النقطة

السطر الاول :

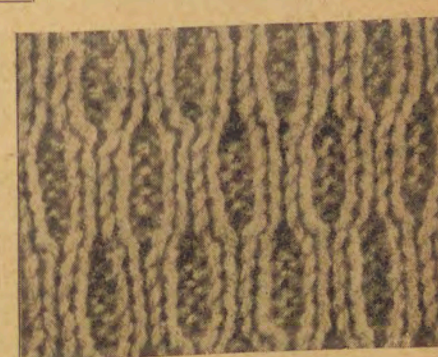
غرزه عدل ـ غرزه مقلوب ـ أعيدى من أول السطر

السطر الثانى : كله مقلوب

السطر الثالث : غرزه مقلوب ـ غرزه عدل ـ أعيدى من الاول

السطر الرابع : كله مقلوب

أعيدى دائما الاربع أسطر من الاول



٤) اشتغلى كنار (Côtes) ٢ عدل ٢ مقلوب ـ مقدار ٥ أسطر ثم على السطر التالى اعكسى الغرزة اليمين والشمال ـ بالطريقة الآتية لكى تجعلى الغرزة (Croisées) على اليمين اتبعى ما يلى :

أشبكى الابرة فى أسفل الغرزة الاولى للغرزة الثانية من الشمال الى اليمين أشتغلى غرزة عدل ـ أشبكى الابرة فى الغرزه الاولى ثم اعملى غرزة على الظهر (مقلوب) ولكى تجعلى (Croisées) على الشمال ·

أشبكى الابرة من خلف الغرزة الثانية فى الغرزة الثانية من الشمال الى اليمين أشتغلى غرزة بعد ذلك أشبكى الابرة فى الغرزة العدل ثم أعملى غرزة عدل ، وهكذا يتم العمل بنظام



٥) السطر الاول :

عدل ولون الصوف فاتح

السطر الثانى :

مقلوب ولون الصوف فاتح

السطر الثالث :

عدل ولون الصوف غامق

أشتغلى غرزة مررى الغرزه الآتية بصوف فاتح من غير شغل أعيدى من الاول ·

السطر الرابع : مثل الثالث ـ غير أن المقلوب يؤخذ دائما على الابر بدون شغل ـ الفاتح لا يشتغل ·

السطر الخامس : مثل الاول ـ السادس مثل الثانى ـ والسابع عدل من صوف غامق ـ اسقطى غرزة فاتح من غير شغل وغرزه عدل ـ أعيدى من الاول ـ الثامن مثل الرابع ـ أعيدى الثمانى أسطر



٦) والآن قد تبين لك الطريق الى عمل أشياء جميلة من التريكو ، واننا ننصح ألا يفوتك شهرا سبتمبر واكتوبر دون أن تخرجى منهما بما يفيد زوجك وأولادك من تريكو الشتاء

خذى عدد غرز على الابر يصلح القسمة على ٣ وبزليه ٢ غرزه

السطر الاول : غرزه مقلوب لفه ـ ٣ عدل ـ احبسى الاولى من هذه الغرز بغرزتين من أسفل ·

كررى الاسطر من الاول بحيث تأخذى دائما غرزه عدل فى أول كل سطر ، أعيدى دائما هذين السطرين

وبعد فهذه الغرزة تحتاج الى دقة ملحوظة فلكى تكون النتيجة حسنة راعى هذه الدقة

مملكتك ياسيدتى

البيت مملكة المرأة ، تدبر شئونه ، وترعى كل ناحية من نواحيه ، وكل فرد من أفراده ، فتجعل منه جنة ينعم من فيها بالسعادة ، ويرتشف كؤوس الهناء ، وتلك هى رسالة المرأة فى الحياة .. بث الله فى قلبها الرحمة والحنان ، لتكون مصدر الحنان لابنائها ، وآثرها بالرقة لتمسح بيدها الرقيقة أحزان الزوج وهمومه ، وتبدله بوحشته أنسا ، وبيأسه أملا ، وبآلامه نعيما وهناء !

ومسئولية المرأة كربة بيت مسئولية خطيرة ، تتناول أكثر من ناحية ، فهى مسئولة عن رعاية البيت وتدبيره ، وهى مسئولة عن تربية الابناء وتهذيبهم ، وهى مسئولة عن راحة الزوج والقيام بكافة شئونه، وهى مسئولة عن مراقبة الخدم ومحاسبتهم وهى مسئولة عن كل صغيرة وكبيرة فى البيت ، وبالاختصار فهى مطالبة بالاشراف الكلى على البيت !

ونعود بعد أن أجملنا مسئولية ربة البيت ، لنتكلم عن كل ناحية باختصار .. فرعاية البيت تشمل تدبير المأكل والمشرب والملبس ومختلف الشئون المالية التى قد لا يتسع وقت الرجل لها ، والتى تجيدها المرأة أكثر مما يجيدها الرجل ، وكثيرا ما نرى فى الاسواق العامة سيدات يخرجن بصحبة الخدم لشراء لوازم البيت وانتقاء ألوان الطعام، وليس فى هذا نيل من كرامة المرأة لان من واجبها ألا تعتمد على الخدم ، وأن تتولى بنفسها شراء لوازم البيت واختيار أنسبها ، وأحسنها صنفا ، وأرخصها ثمنا !

وتربية الابناء تشمل العناية بالتربية البدنية والنفسية والخلقية فى الطفل وتنشئته نشأة دينية ، تغرس فى نفسه الفضيلة ، وحب الوطن ، والايثار ، والتضحية ، فيتزود النشء بسلاح العلم والاخلاق !

ومسئوليتها كزوجة تشمل العناية بشئون زوجها بما يتفق وميوله وطباعه، لتستطيع دائما أن تظفر بوده وعطفه ، فهى شريكة له ، تقاسمه حلو الحياة ومرها ، وتقف الى جانبه فى الملمات ، وتشعره أن هناك قلبا يحنو عليه ، ويخفق بحبه !

ولكى تقوم المرأة بكل هذه المطالب ، يجب أن تتفرغ للبيت حتى تستطيع أداء رسالتها على الوجه الاكمل ، وهذا لا يتسنى لها الا اذا عرفت كيف تنظم أوقاتها تنظيما لا يتعارض مع هذه الواجبات أو يحول دون أدائها !

فاذا عرفت ياسيدتى أن تقومى بأعباء مملكتك على هذا النحو ، لن تغرب شمس السعادة من آفاق مملكتك، وحققت الهناء لك ولزوجك ولابنائك ! ...

عيسى متولى









الدجاج المسبك بالبطاطس

١ دجاجة كبيرة	٢ بصلة ـ ٢ جزرة
١/٢ أقة بطاطس صغيرة	٢ ملعقة كبيرة سمن
ملح فلفل	

الطريقة

١ تنظف الدجاجة وتكتف .

٢ ـ يعد البصل والجزر ويقطع حلقات

٣ ـ تقشر البطاطس وتترك صحيحة فى ماء وملح .

٤ ـ تتبل الدجاجة بالملح والفلفل وتحمر فى السمن ثم ترفع أيضا من على النار وتحمر البطاطس صحيحة ثم ترفع أيضا من على النار وتشوح الخضر فى نفس السمن حتى يصفر لونها .

٥ ـ توضع الدجاجة على طبقة الخضر وتغطى بورقة مدهونة بالسمن ثم تسقى بقليل من الماء وتترك على نار هادئة حتى تنضج مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر

٦ ـ بعد ما تنضج الدجاجة ترفع من السائل المتخلف ويوضع فى هذا السائل البطاطس السابق تحميره ويترك يغلى لمدة من ١٠ ـ ١٥ دقيقة حتى تنضج



٧ ـ توضع الدجاجة صحيحة او مقطعة فى طبق من الصينى ثم ترص حولها البطاطس الصحيحة مع قليل من الصلصة المتخلفة بعد تصفيتها من الخضر العالقة بها .

واذا كانت كمية الصلصة كبيرة فيمكن تصفيتها ووضعها فى اناء عميق مستقل .

البسكويت الدسم

١/٢ رطل دقيق	٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة
١ ملعقة شاى خميرة بيكنج بودر	١ بيضة
٢ ملعقة كبيرة زبدة	حوالى ١/٨ كوبة لبن

الطريقة

١) ينخل لدقيق وتضاف اليه الخميرة

٢) اضربى الزبد مع السكر ضربا جيدا حتى يصير كالقشدة

٣) تخفق البيضة ثم تضاف الى مزيج الزبد والسكر بالتناوب مع الدقيق (أى جزء من البيضة وآخر من الدقيق الى أن ينتهى جميع مقدار الدقيق ثم أضيفى اللبن بالتدريج جزءا بجزء مع العجن الجيد حتى تتحصلى على عجينة ملساء يابسة يمكن فردها بسهولة .



٤) تعجن العجينة بخفة جدا فوق لوح مرشوش بالدقيق ثم تنفرد بالنشابة الى سمك ١/٨ بوصة تقريبا ثم تقطع بقواطع مستديرة صغيرة .

٥) يوضع البسكوت فى صينية مدهونة بالسمن ويخبز فى فرن ساخن لمدة ١٠ دقائق

٦) بعد خبزه ينزع بخفة ويوضع فوق منخل سلك ليتخلله الهواء ويترك حتى يبرد تماما

٧) ضعى جزءا من المربى بين كل بسكوتتين ثم يرص فى الاطباق ويقدم كما هو موضح بالرسم

بسكوت الجنزبيل

استعملى المقادير والطريقة السابقة ثم أضيفى الى الدقيق ١/٢ ملعقة شاى مسحوق زنبيل وقليلا من جوزة الطيب واضيفى ١ ملعقة كبيرة فواكه مسكرة مفرومة اثناء اضافة البيض والدقيق .

بسكوت الليمون

أضيفى بضع نقط من روح الليمون الى العجينة السابقة كذلك يمكنك اضافة ملعقة ونصف بندق مفروم أو قشرليمون مسكر مفروم .

مربى التين البرشومى

١ أقة تين برشومى جامد	قطعة من خشب القرفة أو
٣/٤ أقة سكر	بضع حبات قرنفل اذا كنت
٣/٤ ملعقة كبيرة عصيرليمون	راغبة فى ذلك

١) اغسلى التين جيدا ثم يقشر مع الاحتفاظ بشكله صحيحا ثم ضعيه فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر اى طبقة من السكر وطبقة من التين ولاحظى ان تكون الحلة المستعملة غاية فى النظافة ثم يترك لمدة ٤ أو ٥ ساعات .

٢) يرفع الاناء على نار هادئة جدا مع التقليب الخفيف بين آن وآخر حتى يذوب السكر تماما ثم اضيفى قطعة القرفة أو القرنفل

٣) ترفع حرارة النار وتترك المربى لتغلى مع نزع الريم كلما ظهر ثم أضيفى عصير الليمون وتترك المربى تغلى حتى تنضج وتاخذ قوامها المعروف وتختبر فوق طبق مسطح ثم تنزع قطعة القرفة

٤) تعبأ وهى ساخنة فى برطمانات جافة ونظيفة ويحكم غطاؤها تماما ويحفظ لحين الاستعمال .

البافرواز

٤ ملاعق كبيرة سكر بودرة ١ ملعقة شاى كاكاو
٤ بيضات ١ كوب كريمة لبانى
٢ كوب لبن ١/٢ كوب شراب معقود جيدا
٥ ورقات جلاتين

الطريقة

١ - يضرب صفار البيض مع السكر ثم يضاف اليه اللبن والجلاتين بعد تقطيعه قطعا صغيرة .

٢ - يوضع الجميع فوق نار هادئة جدا في اناء من النحاس مع الاستمرار فى التقليب حتى يغلظ قوام المزيج ويصير كالمهلبية مع ملاحظة عدم غليانه والا تقطع البيض وفسدت النتيجة

٣ - ترفع من على النار وتصفى بمصفاة سلك ثم تترك فوق الثلج حتى تجمد نوعا

٤ يضرب بياض البيض بالمضرب حتى يصير كرغاوى الصابون ومتماسكا

٥ - يضاف مقدار السكر المعقود جزءا بجزء ولاحظى اضافته وهو يغلى مع الاستمرار فى الضرب حتى ينتهى مقدار السكر

٦ - تضرب الكريمة جيدا وتحلى بالسكر البودرة وتخلط بالمزيج السابق

٧ - يخلط الكاكاو مع قليل من السكر ويذاب فى قليل من الماء فوق نار هادئة ثم يترك حتى يبرد ويضاف الى نصف مزيج البافرواز حتى يتلون بلون الشكولاته .



٨ - يوضع طبقة من المزيج الغير ملون فى أطباق صغيرة عميقة من البللور وتترك على الثلج حتى تجمد أيضا وهكذا حتى ينتهى جميع المقدار ولاحظى ان تكون الطبقة الاخيرة السطحية من المزيج الملون بالشيكولاته

٩ - بعد تجمده تماما يزخرف سطح كل طبق بمقدار من الكريمة المحشوة المحلاة بالسكر وتجمل بوحدات من الفراولة أو العنب الاحمر بعد نزع البذور منه .

١٠ - تترك الاطباق فى الثلاجة لحين الاستعمال .

طعامك فى سبتمبر

الاثنين أول سبتمبر
جلانتين اللحم ، فاصوليا خضراء مكمورة ، محشو ورق عنب ، سلطة زبادى فاكهة

الثلاثاء ٢ سبتمبر
فراخ محمرة ، ملوخية ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل فاكهة

الاربعاء ٣ سبتمبر
بوفتيك وبطاطس محمر ، دقية باميا ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، خشاف

الخميس ٤ سبتمبر
مخ بالنقيطة ، مسقعة باذنجان ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خس ، كسترده بالكرمله

الجمعة ٥ سبتمبر
روستو مفروم بالترب ، طبق محاشى ، مسقعة قرع ، سلطة زبادى ، فاكهة

السبت ٦ سبتمبر
اسفاناخ بالبيض ، مكرونة بصلصة الطماطم مخلل ، مهلبية

الاحد ٧ سبتمبر
كستليته مشوية ، لوبيا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، فاكهة

الاثنين ٨ سبتمبر
صينية بطاطس باللحم فى الفرن ، سلطة خضر ، خشاف ، قراصيا

الثلاثاء ٩ سبتمبر
سمك مقلى ، طاجن السمك بالخضر ، سلطة خضر ، فاكهة

الاربعاء ١٠ سبتمبر
كفتة اللحم ، دقية باميا أرز مفلفل ، سلطة خيار ، فاكهة

الخميس ١١ سبتمبر
كبده وكلاوى مشوية مع بطاطس محمر ، مسقعة قرع ، مكرونة اسباجتى سلطة طحينة ، فاكهة

الجمعة ١٢ سبتمبر
كباب حلة ، اسفاناخ مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، سلطة فواكه

السبت ١٣ سبتمبر
لحم تلابيانكو ، ترلى ، مخلل ، بودنج البابا

الاحد ١٤ سبتمبر
بوفتيك ، فاصوليا جافة مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خضر ، خشاف

الاثنين ١٥ سبتمبر
صينية باذنجان بصلصة بيضاء ، مكرونة بصلصة الطماطم سلطة خيار وطماطم ، فاكهة

العدالة الإلهية ..

للاديب احمد عبد الحميد

انطفأ آخر نور كان يتألق في ذلك العدد المتراص من العائمات التي تربض على شاطىء النيل في ناحية «العجوزة» واحتضن السكون الوادع كل شيء .. فلم يكن يعكره سوى نباح كلب لا يلبث أن يصمت ثانية .. أو دعاء كروان لا يلبث أن يرحل سريعا . وكان الظلام يرفرف على الناحية كلها بينما جاوزت الساعة منتصف الليل بقليل .

ولو أتيح لآدمي أن يخترق الظلمات بناظريه لشاهد شبحا ينزلق من احدى هذه العائمات النائمة .. ثم لا يلبث أن تغطي المياه جسده حتى تبتلعه بأكمله .. ثم لا يلبث أيضا أن تطفو رأسه من جديد وقد ابتعدت عن العائمة التي تسلل منها في هدوء جاهدا ألا يحدث صوتا يثير ريبة من يكون قد أرق في جوف الليل .

وراح صادق يعمل يديه في الماء في خفوت محدثا صوتا ضعيفا لايزيد عن ذلك الذي يحدثه ارتطام مياه النهر بالشاطىء تعانقه وتلثمه .. ثم ترتد عنه كمن تداعبه في رفق ولين . ولم تكن برودة المياه في هذا الشهر من الصيف لتضايق صادقا كثيرا وهو البطل الذي يقتني عددا من الميداليات الذهبية التي أحرزتها بطولته في حفلات السباحة .. وهي كثيرا ماكانت تعقد في فصل الشتاء ..

وهكذا أخذ يضرب الماء في دعة .. وكان قلبه يخفق في عنف بل انه يكاد يسمع دقاته واضحة حتى لتصم أذنيه . ولم يكن ذلك المكان الذي يقصد اليه ليبعد كثيرا عن « عائمته » . انه يقصد آخر عائمة من الناحية التي تضاد تلك التي تقبع فيها عائمته . انها عائمة صديقه حسني . ولم يكن في طريقه لزيارة هذا الصديق .. بل لزيارة .. زوجته .. تلك الزيارة التي اتفقا عليها معا .. وحددا لها موعدا تلك الليلة . . كان يحب روفيه زوجة صديقه الى حد مفتون ان هذه الانثى الرقيقة الرائعة تعبر عن الفضوح بشكل مثير .. بشكل يدعو العابد المتبتل لينسى صلواته .. ولم يكن صادق عابدا متبتلا في يوم من الايام . وهي قد أحبت فيه ذلك الجسد الرياضي المشوق .. وتلك البسمة المتألقة على شفتيه دواما .. وذلك اللون « البلوند » الذي كان يتمتع به مشوبا بالحمرة الجذابة الحلوة . كان كل منهما يشتهي الآخر ... هي تتحرق لهفة الى تلك اللحظة التي يهصرها فيها بين ذراعيه المفتولين .. وهو يتلهف يريد أن يفتك بذلك الجسد الذي يتثنى في طراوة وفي دلال .

وكان الصديقان يسكنان عائمتين متباعدتين قليلا احداهما في أول الصف والاخرى في آخره .. وكانت الاسرتان تتزاوران كثيرا .. صادق وزوجته بسيمه . . وحسني وزوجته روفيه . وان تلك السهرات التي كانت تمر بهؤلاء الرفاق الاربعة قد رفعت الكلفة من بينهم .. صار الجميع وكأنهم أسرة واحدة .. ولم يكن صادق أو حسني يتورع أن يدع زوجته ترقص أمامهم .. وهكذا .. تولد الاعجاب الذي تمخض عن ذلك الحب العنيف بين صادق وروفيه كانت الخمر في احدى الليالي التي كانوا يسمونها « بالليالي الحمراء » قد لعبت بالرءوس وطلبوا من روفيه أن ترقص على التوقيع أو « النقر » على المائدة .. وانها بارعة في رقصاتها .. وترددت روفيه .. ولكن تأثير الخمر والالحاح عليها كانا أقوى من أن يدعاها تتردد طويلا . وقامت تترنح .. وتتلوى بجسدها الفائر الذي يلهب المشاعر .. أمام زوجها وصديقيه . ونظر صادق اليها .. وانقشعت الغشاوة عن عينيه .. أبصر أمامه دلالا أنثويا خلابا .. ولعبت الرغبة بأعماقه .. كما لعبت الخمر برأسه .. بل لم يتردد أن يبدي اعجابه المفرط بها . وهنا لم يغضب صديقه لانه كان مخمورا .. ولم تغضب بسيمه .. زوجته لانها كانت ثملة .. ولم تحدث عبارته رنة دهشة لدى أحدهم .. وانما كل ما تخلف عنها .. صدى رقيق في صدر روفيه .

وانقضت تلك الليلة .. ولم تنقض الرغبة اللاهثة في كيان صادق ..

وذات يوم ندب حسني لمهمة مصلحية تستدعي سفره ثلاثة أيام . وهذه الايام قضتها روفيه في صحبة الزوجين وفي هذا اليوم الثالث أو الاخير .. أو في تلك الليلة التي سوف يحضر في صباحها حسني ... يطرح قناع الخجل بين الحبيبين صادق .. وروفيه . اتفقا على الاستمتاع بلذة مختلسة محرمة . ولقد التهبت مشاعره حينما سمعها تهمس في أذنه حينما آذنت السهرة بانقضاء « لا تنس .. أنا منتظرة بعد منتصف الليل . » وكانت هذه العبارة هي التي اختتما بها صك الشروع في خيانة زوجها وصديقه الحبيب .. وأيضا هي التي جعلته يهرع متلصصا في جوف الليل .. الى حيث ينهل من مفاتن زوجة صديقه ..

وهنا كان صادق قد وصل الى « عائمة » حسنى ·· ورفع يديه يتعلق بها وينتشل جسده من الماء · وفوجىء ·· وأربكته دهشة حائرة لم تثنه أن يسرع بالانزواء بجدار العائمة ·· حتى لا يلمحه ذلك الشبح الذى كان يتسلل منسابا فى الماء · وألجمه العجب المستبد ·· انه حسنى !! ما هذا ؟! متى عاد من سفره !؟ مدهش وغريب ! ألم يخبرهم أنه سيغيب لايام ثلاثة ثم يعود فى اليوم الرابع ؟·· ثم ألم يتفق هو مع روفيه على أن يحضر اليها فى جوف الليل بناء على هذا !؟ رباه ما السر؟! ثم تراه أين هو ذاهب الآن· كان التساؤل يعصف بفكره - ولم يجد بدا من أن يعود يسبح ثانية يقتفى أثره · وراعه أن وجده يقصد عائمته هو · وكاد يجن · ماذا ؟ أيريد أن يسرق شيئا ؟ ثم لم يدع تفكيره يقبل خاطرا آخر مخيفا ·· لعلها علاقة بينه وبين زوجته ! وكادت روحه تفلت من جنبيه وهو يشاهد صديقه يتعلق بعوامته ثم يدلف اليها· وتبعه صادق يتحرق الى نهاية المأساة المضحكة ·· وشر البلية ما يضحك ·· وحينما وصل صادق الى العائمة وتسلل اليها فى سكون سمع همسا يدور فى مخدع زوجته ·· وأخذ ينصت وهو ينتفض فى جنون··وكانت أعصابه تحترق ·· انها زوجته تقول فى رعب « يا حسنى ·· أخرج حالا ·· انه هنا ·· من قال انه سافر ·· اسرع بالله والا انكشف أمر علاقتنا ·· انه نائم فى حجرته · » وخرج حسنى فى سرعة جنونية ·· وكاد يرتطم بصديقه الذى انزوى فى جانب وقد انكمش فى نفسه وانطوى على ألم ساحق ·

* * *

وهذه القصة ·· واقعية وغريبة فى حد ذاتها ·· ان العدالة الالهية تلعب دائما فى حياة الآدميين أدوارا حاسمة ·· رهيبة ·· أما الذى حدث تماما ·· ان حسنى انتهت مهمته فى ذلك اليوم وعاد فى وقت متأخر - ووجد زوجته أنيقة باسمة قد أعدت مائدة شهية لشخصين·· وشرابا معتقا· كانت تنتظر صادقا فأتاها الزوج وهو يدهش كيف علمت انه سيحضر فأعدت له الاستقبال الحافل · وأسقط فى يد الزوجة·· توهمت أن زوجها قد ارتاب··وارتطمت الشكوك بذهنه وبدا لها أن تنقذ الموقف فأفهمته أنها توقعت مجيئه وانتظرته ·· وطوقته بذراعيها بينما كانت يلهث الرعب فى داخلها ·· فهى تتخيل أن نظرة الدهشة التى تجلت فى عينيه ·· كانت نظرة ريب فيها وفى حبيبها صادق ·· وكانت واهمة ·· وهنا رأت أن تلقى بكذبة تنفس بها شكوكه المزعومة فيها فاذا هى تقول « هل تعلم ·· ان بسيمة قد سهرت عندى الليلة طويلا·· مسكينة انها تبيت الليلة وحيدة ·· لقد سافر صادق مفاجأة منذ صباح اليوم· » أطلقت الكذبة حتى تتخلص من شكوكه نهائيا وهنا غمرت السعادة فؤاد زوجها ·· انها فرصته التى ينتهزها دائما كلما سافر صادق لامر ما ·· وراح يشرب مع زوجته ·· ويشرب نخب تلك المغامرة الليلية التى سيقوم بها خلسة فى جوف الماء ·· ليقضى لحظة نشوة بين أحضان فاتنته بسيمه·· كما اعتاد دائما كلما خلا له الجو من ذلك الصديق البغيض أو الحبيب صادق ·

أربعة أبطال مساكين ·· تعساء

دعونا نترحم على الاخلاق

احتياجاتنا الغذائية

تقسم الاغذية حسب النظام الحديث الى الاقسام الآتية :

١ ـ الحبوب أو منتجاتها كالقمح والذرة والخبز
٢ ـ البطاطس او البطاطا
٣ ـ البقول الجافة كالفول والعدس أو النقل
٤ ـ الخضروات
٥ ـ الموالح أوالطماطم (الموالح كاليوسفى والبرتقال والليمون)
٦ ـ فواكه أخرى
٧ ـ اللبن ومنتجاته ما عدا الزبد
٨ ـ البيض
٩ ـ اللحوم بانواعها
١٠ ـ الدهون كالزبد والمسلى والزيوت
١١ ـ السكر والمشروبات المختلفة

ولا بد من وجود هذه البنود جميعها فى الغذاء اليومى حتى تضمن توفر جميع الاحتياجات الغذائيــة من بروتين ودهن ونشا وفيتامينات ومواد معدنية ، وقد نشرت وزارة الزراعة الاميركية أخيرا جدولا مبينا به الكميات الاسبوعية من مختلف أنواع الاغذية السابق ذكرها وذلك طبقا لاحـدث نظريـات التغذية الصحية ويمكن بقسمة الكميات على ٧ معرفة الكميات الواجب تناولها يوميا حتى نحصل على غذاء كامل اقتصادى

أفراد العائلة	لبن	بطاطا أو بطاطس		بقول جافة ونقل		موالح رطماطم		خضروات		فواكه أخرى		بيض	لحم طيور ـ سمك		دقيق		دهون وزيوت		سكر ومشروبات	
	رطل	رطل	أوقية	رطل	أوقية	رطل	أوقية	رطل	أوقية	رطل	أوقية	بالواحدة	رطل	أوقية	رطل	أوقية	رطل	أوقية	رطل	أوقية
أطفال أقل من ١٢ سنة																				
٩ ـ ١٢ شهر	٨ر٥	—	٨	—		—	٢			—	٨		—	٢	—	٨	—	١	—	١
١ ـ ٣ سنوات		١	—	—		١	١٢			١	—		—	٨	١	٨	—	٤	—	٢
٤ ـ ٦ «	٦	١	٨					١	٨	١	٨	٥	١	—	٢	—	—	٦	—	٨
٧ ـ ٩ «		٢	٨	—	٢	١	٨			٢	٨		١	٨	٢	٨	—	١٠	—	٨
١٠ ـ ١٢ «	٧	٣	—										٢	—	٣	٤	—	١٢	—	١٠
بنات ١٣ ـ ١٥ سنة	٧	٣	٨	—	٤	١	١٢	١	٨	٢	٨	٥	٢	—	٤	—	—	١٤	—	١٠
١٦ ـ ٢٠ «	٦	٣	—												٣	٨	—	١٢		
أولاد ١٣ ـ ١٥ «	٧	٤	—	—	٨	١	١٢	٢	—	٣	—	٥	٢	—	٥	—	١	٢	—	١٢
١٦ ـ ٢٠ «		٥	—	—	١٢										٧	—	١	٦		
نساء يؤدين عملا متوسطا	٥	٣	—	—	٦										٣	٨	—	١٢		
« « كبيرا	٦	٤	—	—	١٢	١	٨	١	٨			٤	٢	—	٤	١٢	١	—	—	١٢
لا يؤدين عملا	٥	٢	—	—	٤					٢	٨				٢	٨				
حوامل	٨			—	٦	٢	—	٢	—			٦	٢	٥	٣	—	—	١٢	—	١٠
أم (مرضع)	١٢	٤	—	—		٣	—	٣	—	٣	٨									
رجال يؤدون عملا متوسطا	٦	٤	—	—	١٢										٤	١٢	١	—		
« « كبيرا	٧	٧	—	١	—	١	٨	١	٨	٢	٨	٤	٢	—	٩	—	١	١٠	—	١٢
لا يؤدون عملا	٦	٣	—	—	٦										٣	٨	—	١٢		

ويمكن باتباع هذا الجدول وضع جدول خاص بأفراد العائلة مع بيان اسم كل فرد فى مكانه الخاص من الجدول والكميات المخصصة له أسبوعيا أو يوميا واتباعها ولا مانع من زيادتها طبعا اذ أن هذه الارقام تبين الحد الادنى اللازم وجـوده فى الغذاء وسنبين فى المقال التالى كيفية اتباع ذلك عمليا .

فوزى يوسف رفاعى
كيميائى

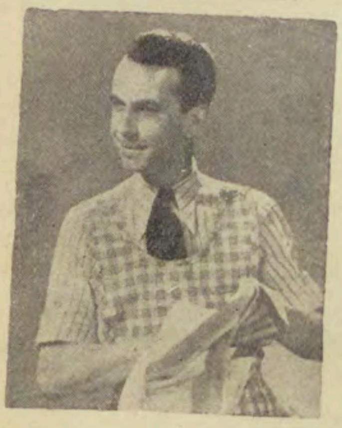
أنا وزوجي ...!





تتنازع السيطرة على منزلنا قوتان متضادتان : زوجي من جهة ، وأنا من جهة أخرى . فبينما أقوم أنا بترتيب المنزل ووضع كل صغيرة وكبيرة فى مكانها الذى خصص لها يقوم هو من ناحيته بقلب هذا النظام ظهرا على عقب بحيث اذا استيقظ صباحا ضيع وقته كله فى البحث عن فوطته وجواربه وموساه وغيرها من الاشياء التى تخصه والتى يضعها هو كل يوم فى مكان جديد ينساه بعد دقيقة من وضعها . فهذا هو حذاؤه قد خلعه مساء وأخذ يبحث عن القالب ليضعه فيه وها هو ذا يجد القالب ولكنه ينسى أين وضع الحذاء عندما خلعه .





لقد أهديته بمناسبة حلول عيد ميلاده كرافاته حريرية غير أنه الى الآن لم يلبسها لانه يفضل عليها أخرى كان قد اشتراها بنفسه ، هذا مايدعيه هو ولكن اذا أردت أن تعرفى الحقيقة فاعلمى أنه نسى أين وضعها عندما قدمتها له وقد وجدتها أخيرا فى درج من أدراجه وها هو ذا يلبسها الآن ولايتأفف منها كما كان يدعى من قبل .

هذه من جهة ومن جهة أخرى فان زوجي سامحه الله ينسى ضمن ما ينسى عيد زواجنا وعبثا أحاول تذكيره به فهو يدعى أن أعماله الكثيرة تحول بينه وبين استعادة هذه الذكرى السعيدة ! ! وليت الامر يقف عند هذا الحد فانه لايحاول أبدا أن يساعدنى فى أعمال المنزل الكثيرة ، واذا لفت نظره الى هذا التقصيرقال ان الرجال لم يخلقوا ليكونوا ربات منزل انك توفرين أجرة خادم لتشترى بها أدوات زينتك فلا تلومين اذن الا نفسك ... وهو الى جانب ذلك يدعو أحيانا أصدقاءه لتناول طعام الغداء أو العشاء دون أن يخطرنى فأضطر فى غالب الاحيان الى النزول الى السوق فأشترى بعض المستحضرات المحفوظة لانقذ الموقف . وقد حاولت مرارا أن أفهمه مغبة تصرفه هذا ، ولكن هيهات أن يفهم ويمتثل ! !





أما عن النزهات فحدث ولا حرج فانى أستطيع أن أقول انه لايخرج معى الا مرة أو مرتين فى السنة وهو يؤثر على أصدقاءه فيجلس اليهم كل مساء ويلاعبهم الطاولة ويتركنى وحيدة فى المنزل أنتظر أوبته وهو اذا عاد لايكاد ينطق ببنت شفة بل يأخذ جريدته المسائية ويقرؤها من أولها الى آخرها كأنى غير موجودة أو كأنه عند حذاء أو حلاق ؟ ! .

آه كم أشتهى أن أسمع منه كلمة يطرى بها الطعام الذى أقدمه له والذى قضيت فى اعداده الصباح بطوله فتارة يدعى أن ملحه كثير وتارة يقول انه ينقصه بعض النضج . أما اذا جلس الى المائدة ، دون أن يتكلم فهذا معناه أن الاكل طيب وعلى أن أفهم ذلك بالتخمين ! !





ان سيدة مثلى تعنى بأمور المنزل وشئونه كما أعنى بها لجديرة بزوج مثالى ولكن أين هى المثالية ؟ لقد بحثت عنها فلم أجدها ، ولكن هل تحسبيننى ياسيدتى أننى يئست من زوجي ؟ كلا وألف كلا ... ان زوجي على عيوبه التى ذكرتها يكن لى حبا وعطفا فائقين . ان حسناته كثيرة وما على الا أن أكتشفها وأكتفى بها ، فالسعادة الحقة هى أن يرضى الانسان بالواقع كما هو ولا يطلب المزيد عليه ...



استغنى عن الكورسيه

نقدم لك اربعة تمرينات تغنيك عن الكورسيه .

قومى بهذه التمارين بعد أن تكونى قد لففت حول بطنك حزاما من الفانيلة لفا محكما . وبعد شهر من قيامك بهذه التمارين البسى حذاء ثقيلا وأعيدى الكرة به .





التمرين الثالث : تمددى على جانبك . ارتكزى على يدك وذراعك . ارفعى ساقك الى أعلى . كررى هذه العملية عشر مرات . غيرى الجانب الذى كنت ترتكزين عليه . قومى بحركة تنفس .





التمرين الاول : تمددى على ظهرك كما هو ظاهر فى الصورة الاولى . اثنى ساقيك على بطنك مع عمل حركة شهيق ، ثم افرديهما مع عمل حركة زفير .



التمرين الثانى : تمددى على ظهرك كما هو ظاهر فى الصورة مع شد القدمين جيدا ووضع اليدين على الخصر ورفع الظهر قليلا الى أعلى . حاولى الجلوس معتدلة . قومى بهذه العملية ثمانى مرات .



التمرين الرابع : تمددى على جانبك مع ضم القدمين ومد الذراعين . ارفعى الآن الجزء الاعلى من جسمك . أعيدى الكرة خمس مرات لكل جانب .





رأيت سيدة قد خرجت من البحر وأخذت تمشط شعرها بقوة غير عابئة برذاذ الماء الذى تنفضه على من بجوارها من الناس .. ورأيت أخرى جالسة على شرفة كبينتها تأكل البطيخ بشراهة زائدة وترمى بالقشر على الرمال غير عابئة بقواعد الصحة وتعليمات رجال البلدية ..

وتلك الفتاة تقذف الكرة بقوة فتصيب ظهر أو وجه أحد الجالسين أو الجالسات على الرمال .. آه حقا ما أبشع هذا المنظر ، تلك السيدة التى تتسلى بالعبث بأصابع قدمها !! وهناك على بعد بضع خطوات منك فتاة تفرغ الرمال التى امتلأ بها حذاؤها فى وجهك ..

تلك يا سيدتى بعض من العينات التى رأيناها على البلاج . اننا لا نستطيع بأى حال من الاحوال أن نتخلى عن قواعد اللياقة والآداب حتى ولو كنا فى المصيف ، أن بعض سيداتنا يعتقدن أنهن فى حل من هذه القواعد التى تفرض عليهن شيئا من رعاية « الاصول » والتمسك بقواعد الآداب .

ولو أردنا أن نسرد كل ما رأيناه على البلاج لما أنا مجدنا بحاله ، لقد عرفت سيدة تدعى التأنق لا يحلو لها الا أن تضع على كتفها فوطة كلها بقع زيت ورأيت أخرى ترتدى (مايوه) أصغر من ورقة التوت التى كانت تستعملها أمنا حواء ،

يجب عليك يا سيدتى أن تلفتى نظر هؤلاء السيدات الى أخطائهن حتى لا يعدن اليها فى مواسم الصيف المقبلات .

ومما يؤسف له أن معظم سيداتنا اللواتى جاوزن الاربعين بل الخمسين ينسين هذه الحقيقة المرة فيختلن بلباس البحر غير عابئات بنظرات التهكم البادية على وجوه المستحمين والمستحمات أننا لا ننكر على أولئك السيدات حقهن فى التريض بل نلومهن على اهمالهن احترام السن وتقدير ما لها من وقار ...

هذا عن العيوب التى لاحظناها على الجنس الناعم . ولا تظنى يا سيدتى أننا سنقتصر كلامنا على هذا الجنس دون التكلم عن الجنس الآخر . فالرجال تفوتهم أشياء كثيرة وهم على البلاج فقد رأيت على أحد البلاجات شابا يتهادى ببيجامة حريرية ذات ألوان فاقعة تلفت اليه النظر . ولمحت أب عائلة يتنعل شبشبا ، ورأيت ثالثا يلبس قبقابا بلديا . أليست مضحكات ؟

بريد بنت النيل

نازك بالزقازيق :
يستعمل الريميل على النحو الآتى :
بلى الفرشة الخاصة به بقليل من الماء الدافىء ثم ادعكيها فوق حجر الريميل ولكى تضعيه على رموشك ابدئى بالجفن الاعلى وفرشى الرموش من الداخل الى الخارج والى أعلى . أما عن الرموش السفلى ففرشيها مبتدئة من منبتها نازلة الى أسفل الرموش ..

لطفى محمود أبو الفضل – الاسكندرية :
المجلة لا تدير معهدا لتعليم التفصيل .

آنسه ف.ع. سيدى جابر :
١ – يقول الدكتور حسن سيف النصر « يغلب على الظن أن البثور التى تشكين منها هى حب الشباب فلهذا استعملى ٢ ٪ كبريت فى محاول كلامينا كمادات مرتين يوميا .
٢ – ليس هناك علاج ثابت لنعومة الشعر وانما نوصى باستعمال البريانتين السائل مرتين اسبوعيا واغسلى شعرك مرة واحدة كل عشرة أيام .

الآنسة ا.ج. القاهرة :
دلت التجارب العديدة على أن الفيتامينات لا قيمة لها فى التجميل فلا تخدعى نفسك بالاعلانات . أما عن الجزء الثانى من السؤال فهو يحتاج لبراعة طبيبك الخاص

س.١ مصر القديمة :
علاج الوجه الجاف هو استعمال كولد كريم زيتى وفيتامين ا لمدة طويلة .

آمال عبدالهادى (السويس)
نستطيع أن نقول أنك تشكين من النمش فاذا كان هذا هو التشخيص فعليك بألا تعرضى نفسك للشمس وأن تأخذى فيتامين ث واستعملى مرهما أو كريما به ماء الاوكسيجين

السيدة ش.س – القاهرة:
عدم توزيع البودرة على الوجه دليل على رداءة نوعها . جربى بودرة ماكس فاكتور أو اليزابث اردن . ويستحسن دائما وضع فانشنج كريم تحت البودرة
أما عن الدمامل التى تشكين منها فاننا لا نستطيع أن نعرف عنها شيئا الا اذا عرضتها علينا . فاعرضى نفسك على أخصائى فى الامراض الجلدية .

سعاد – احدى قارئات بنت النيل :
١ – طريقة استعمال ألبان كيك هى أن تغمسى قطعة من القطن فى الماء ثم تأخذى بها شيئا من ألبان كيك عن طريق الدعك والآن امسحى وجهك بها وقبل أن تجف ابدئى بوضع البودرة حتى تلتصق بالبشرة تماما .
٢ – اللبن المستعمل فى تبييض الوجه هو اللبن الزبادى عادة لا سيما اذا كانت الشمس قد لفحت وجهك ، ويمكنك استعمال لبن التجميل من مستحضرات اليزابيث أردن ، وماكس فاكتور

ن.ج. للزقازيق ، ع. م. التوفيقية بحيرة :
أكبر الظن أن ضعف شعرك ناتج عن ضعف صحتك العامة فابدئى بعرض نفسك على أخصائى فى الامراض الباطنية ليصف لك علاجا يقويك .
اكتفى بغسل شعرك مرة فى الاسبوع لان كثرة الغسيل تسبب جفافه وسقوطه . جربى تدليكه بمزيج مكون من ٢/٣ زيت خروع و ١/٣ من البترول قبل غسله .

الآنسة ن.ع.ر.ن :
سوف يزداد طولك الى سن الخامسة والعشرين فلا داعى لهذا الجزع . واذا أردت تخفيف وزنك فعليك بممارسة الالعاب الرياضية والمشى والامتناع عن أكل النشويات والمواد الدهنية واستعيضى عنها بالخضروات والفواكه .

احدى قارئات بنت النيل :
١ – الحمرة الصغيرة التى بساقك لا علاج لها وربما زالت بمرور الزمن
٢ – سبب سقوط شعر والدتك يرجع على ما نظن الى ضعف عام فى صحتها . فلتعرض نفسها على طبيب باطنى ثم دعيها تجرب دعك جلد رأسها بمزيج مكون من ٢/٣ زيت خروع و ١/٣ بترول قبل غسله .

فوقية .ج.ا. الزقازيق –
يقول الدكتور حسن سيف النصر : أنت تشكين ياسيدتى من ضعف الشعر وسقوطه ولاشك أن هذا اللون الباهت والانفصال من العلامات الاكيدة لكل هذا الاضطراب وقبل أن نكتب لك علاجا نرجو أن تصلنا معلومات

عن صحتك العامة وهل تستعملين البرمانانت أو تتعرضين للشمس القوية ، أو تغسلين شعرك بكثرة • وهل زاد وزنك أخيرا ؟

م • المنصورة —
علاج التقصيف أن تقصى الاطراف ثم تدهنيها بمادة زيتية • • وعلاج القشور سبق أن أوضحناها فى الاعداد السابقة فراجعيها •

مديحة طلبة — الزقازيق —
يتضح لنا من وصفك أنك تشكين من مرضين : الاول أكياس دهنية فى الوجه تزول بالكهرباء أو بجراحة خفيفة والثانى : النمش ويمكن ازالته بالكهرباء وفيتامين ث •

آنسة حائرة — شبرا —
ليس للشعر الاكرت علاج نستريح اليه والبرمانانت قد يفرده ولكنه حتما سيتقصف ويسقط فحذار • ووصيتنا اليك اذن أن تستعملى الكريمات التى تحوى مواد مقوية للشعر وتجديديها بكثرة فى جميع الصيدليات •

؟ ؟ ؟ الزقازيق —
لم نستطع يدنا على التشخيص من الوصف الذى ذكرته • وما أصعب العلاج من غير تشخيص واضح • فاما أن ترسلى لنا تشخيصا واضحا أو تعرضى نفسك على طبيبك • • • و « بنت النيل » مستعدة أن تساهم بحرارة فى الاخذ بيدك فنرجو أن يصلنا تشخيص واضح لنرد عليك بعلاج واضح مفيد •

الآنسة و • ى —
اعرضى نفسك على أخصائى فى الامراض الباطنية وهو سيشير عليك باتباع العلاج المفيد ولاداعى لليأس فانت صغيرة السن والطب يفيد بأن طول كل فتاة يزداد حتى سن الخامسة والعشرين •

كليرفهيم غبريال — شبرا —
ابدئى بمطالعة الكتب المقررة عليك فى السنة الخامسة الثانوية لاسيما كتب اللغات • وبنت النيل ترجو لك مستقبلا زاهرا •

ف • ع — أسوان —
تشقق الجلد دلالة على جفافه ونقص المواد الدهنية فيه فاغسلى قدمك بالماء الساخن ثم جففيه جيدا وادهنيه بكريم نيفيا يوميا حتى تزول الحالة •

شمس أيوب —
هذا الالتهاب يعود الى حساسية شديدة فى جلد الشفة • جربى نوعا آخر من الروج واستعملى كريما بدلا من الماء لازالته •

ليلى صالح —
فى الجرائد اليومية اعلانات لطلب موظفين وموظفات فترقبيها وتخيرى الوظيفة التى تناسب مؤهلاتك •

١٠١ ب — الاسكندرية —
الفقر لايعيب الاسرة • مادامت محترمة ومحافظة على حد قولك • وبما أنك وجدت فى فتاتك مايوافقك فتزوجها لان مركز أسرتها المالى لايعيب مطلقا •

كوكا كولا — الاسكندرية —
اعرضى نفسك على أخصائية فى التدليك وقد تفيدك أيضا حمامات البخار •

رتيبة حسن — روض الفرج —
اعرضى نفسك على طبيب أسنان •

١ • ب — بزفتى —
استعملى محلولا قابضا للمسام من مستحضرات ماكس فاكتور أو اليزابث آردن واتبعى عند استعماله الطريقة الموضحة على الزجاجة •

٢) الكريمات والبودرة تساعد على اخفاء الشعر الخفيف الذى يظهر على البشرة •

نتيجة

مسابقة النظارات

بلغ عدد المشتركين فى مسابقة النظارات أكثر من الالف وكانت تبدو هذه المسابقة بسيطة سهلة الا أن الردود الصحيحة لم تتجاوز الثلاثة وأصحابها هم الفائزون بالجوائز الآتية :

نظارة أمريكانى : نبيلة أحمد هاشم شارع الشيخ رقم ٦ شبرا

كشف مجانى عند طبيب « بنت النيل » : ضياء منتصر عوض شارع محمد حجاب رقم ١٢ متفرع من شارع خلوصى شبرا

علبة نظارة فاخرة : على السيد العطار مراجع حسابات منطقة تعليم طنطا



صواب — ٢



خطأ — ١



صواب — ٣



خطأ — ٤



صواب — ٦



خطأ — ٥

مسابقة العدد

هل تصلحين زوجة ؟

هذا هو السؤال الذى يدور على لسان كل شاب فهو ينتظر ممن يرجوها لحياته الزوجية صفات مختلفة ، فما هى الصفات العشر التى يرى الرجال وجوب توافرها فى كل زوجة ؟

ترسل الاجابات قبل يوم ٢٠ الجارى : للفائز الاول جنيه وللثانى اشتراك سنة فى مجلة « بنت النيل »

تغذية الطفل

بقية المنشور ص ٦

البرتقال كمصدر فى فيتامين (C) الواقى من الاسقربوط.

(ج) ابتداء من الشهر السادس يقدم للطفل صفار البيض التام النضج فى رضاعة الثانية مساء مبتدئة بربع صفار البيضة حتى يتمكن من أخذ صفار البيضة كلها خلال أيام ويعد صفار البيض غنيا جدا فى الفوسفور والكبريت والمواد المعدنية الاخرى التى لامندوحة للجسم عنها لكى يؤدى وظائفه ولبناء هيكله العظمى والاعصاب .

(د) الحبوب المسلوقة والخضروات المطبوخة عظيمة الفائدة لجسم الطفل ويمكن تقديم مزيجها له ابتداء من الشهر الرابع فيعطى ملعقتين كبيرتين صباحا ومثلها مساء وذلك بعد تصفيتها جيدا وابعاد الالياف والمواد الصلبة من السائل المعطى للطفل وتزاد الكمية شهرا بعد آخر . .

رابعا قبل الفطام

عند مجرد التفكير فى فطام طفلك قدمى له لبن البقر أو لبن الجاموس المخفف قليلا بطريق الفنجان وذلك ابتداء من الشهر العاشر فيعطى ثلاث رضعات من ثديك وفنجانا من لبن البقر يوميا لمدة شهر آخر ، ثم يكتفى برضاعة واحدة طبيعية وثلاث رضعات من لبن البقر يوميا مع ماذكر من الاغذية المشار اليها .

أما غذاء طفلك بعد الفطام فسأتناوله فى فرصة أخرى ان شاء الله مقتبسا من تغذية الام الامريكية لطفلها . . .

طاهر حسن درة
المهندس بوزارة الزراعة

طرائف عن أحمر الشفاه



هل تعلمين ياسيدتي أن أحمر الشفاه ليس من أدوات الزينة وليدة هذا العصر ؟ وأن المصريات كن يخضبن شفاههن بوسائل أحمر قبل الميلاد بقرون وأن سيدات الرومان أخذنه عن المصريات وتفنن فيه مما دعا بعض الشعراء الساخرين الى نظم الشعر فيهن وفي تبرجهن الذي زاد على حد الاعتدال ! ..

وقد رأت السيدات في عصر النهضة الى القرن الثامن عشر أن شفاههن تنكشف بسرعة وأنهن مضطرات الى وضع شيء من عصير العنب الاحمر على هذه الشفاه أو مرهم وردي اللون يقين به شفاههن من تقلبات الجو ولم تنطل الحيلة على الرجال اذ سرعان ما فهموا حقيقة الغرض من وضع هذه الأصباغ وبدأوا يؤلفون القصائد الساخرة في المرأة وفي تعشقها للتجمل ...

أما نحن سيدات اليوم فاننا أكثر جرأة وصراحة من نساء الأقدمين بدليل أننا نضع أحمر الشفاه ونحن جالسات في الترام أو خارجات من السينما . ان المسألة أصبحت عادية جدا فالكل يعلم أننا نتجمل والكل يطلب الينا أن نتجمل فلا غرابة اذن اذا اضطرتنا الظروف الى اصلاح زينتنا على قارعة الطريق ! ؟ غير انني أنصح سيداتنا ألا يبالغن في صراحتهن الى هذا الحد ففي المنزل متسع من الوقت للتوفر على زينة الوجه فلا داعي اذن أن نعطي الرجال سلاحا يطعنون به كرامتنا ويستخدمونه للسخرية منا .

ما هي أحسن طريقة لصبغ الشفاه بالاحمر ؟

لا تتبعي هذه الطريقة الا مرة واحدة كل يوم .

نشفي شفتيك جيدا ثم رشي عليهما قليلا من البودرة أثناء رش الوجه حتى يثبت الاحمر عليهما طول النهار .

١ ـ خذي فرشة من التي يستعملها الرسامون وادعكيها على اصبع الاحمر عدة مرات . قفي الان أمام مرآة مضاءة جيدا وارسمي بالفرشاة حدود شفتيك العليا .

٢ ـ خذي الان اصبع الاحمر وضعي منه على بقية الشفة بحيث لا تتعدى الحد الذي رسمته لشفتك . لا تخشي من وضع كمية كبيرة من الاحمر

٣ ـ اطبقي الشفة العليا على الشفة السفلى لينطبع الاحمر على الاخيرة ويرسم في الوقت نفسه حدودها .

٤ ـ خذي الريشة واصلحي بها دائرة شفتك السفلى

٥ ـ املئي الجزء الذي لم يخضب بالاحمر من شفتك السفلى باصبع الاحمر كما فعلت تماما بشفتك العليا .

وأخيرا خذي ورقة ماصة واحشريها بين شفتيك ثلاث مرات لتتخلصي من الاحمر الفائض عليهما .

كيف تختارين لون أحمر الشفاه ؟

لا تعتمدي في الاختيار على لون شعرك بل ليكن لون بشرتك هو مرجعك عند اختيارك لون أحمر الشفاه واننا ننصح السمراوات باستعمال الاحمر الغامق أما الشقراوات فاننا نفضل لهن الاحمر الفاتح وعلى كل فان هذه القاعدة قابلة للتعديل في بعض الحالات . وبعض السيدات يستطعن أن يضعن على شفاههن نفس لون الاحمر في الصباح وفي المساء ولكن على العموم فان لون الاحمر يتغير على الضوء الصناعي لهذا كان عليك ياسيدتي أن تختاري للمساء لونا أزهى من الذي تستعملينه للصباح . وعلى أي حال فاننا ننصحك أن تختاري لون الاحمر الذي سوف تستعملينه في النهار على ضوء النهار أما الذي سوف تضعينه في المساء فاختاريه وجربيه على ضوء الكهرباء .

فكري أيضا عند اختيارك للون الاحمر في لون الفستان الذي ترتدينه . فاذا كنت تلبسين فستانا أحمر فالواجب عليك أن تضعي على شفتيك أحمر يطابق أحمر فستانك . والفستان الاسود يتنافر أشد التنافر مع أحمر الشفاه الغامق . أما اذا ارتديت فستانا أبيض أو أصفر فضعي على شفتيك أحمر زاهيا . والفساتين الزرقاء والخضراء تنسجم مع الالوان الحمراء جميعها بدون استثناء .

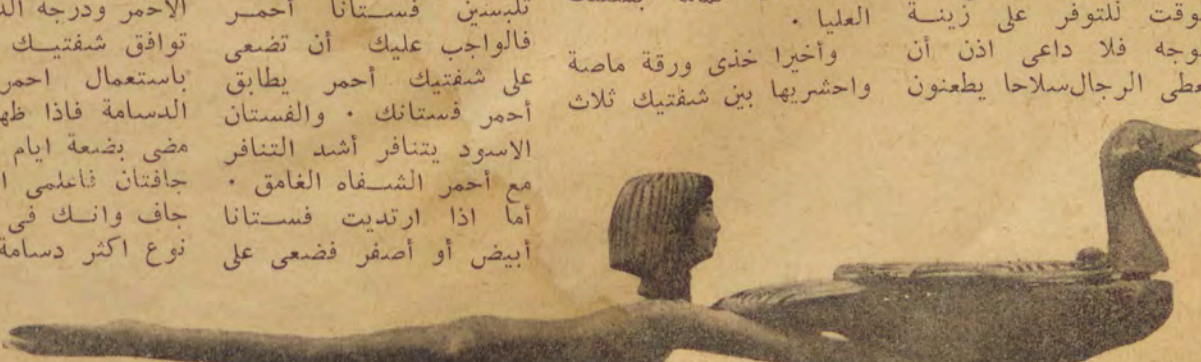
اصبع الاحمر والصحة :

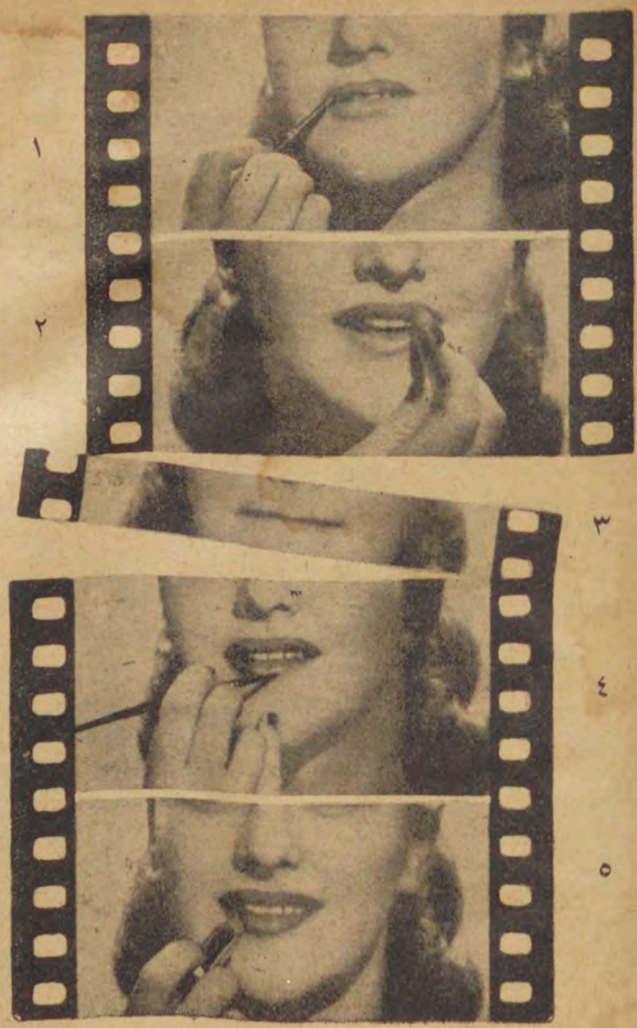
هل تعلمين أن سلامة شفتيك ونضارتهما موقوفة على طريقة وضع الاحمر عليهما . ففي الشتاء تحمي المادة الدهنية التي تدخل في تركيب اصبع الاحمر الشفاه من التشقق . واعلمي ياسيدتي ان اصابع الاحمر المستعملة في التجارة اليوم لا تؤذي الشفاه كما يتبادر الى الذهن . غير اننا ننصحك أن تمسحي الاحمر من على شفتيك كل ليلة قبل ذهابك الى مخدعك لتريحيهما أثناء الليل .

واياك ثم اياك ان تعيري اصبع الاحمر الذي في حيازتك لاي كان من الناس ولا تستعيريه بدورك مهما كان الحال . لأن أصبع الاحمر وسيلة من وسائل نقل العدوى من المريض الى السليم اعتبري اصبع الاحمر كفرشاة الأسنان سواء بسواء فهل تعيرين فرشة أسنانك أو تستعيرينها من أحد ؟

هل أستعمل أحمر جافا أو أو أحمر دسما ؟

أنت في حيرة من أمرك . فالأحمر الدسم يلمع على الشفتين ولكنه لا يثبت عليهما أما الاحمر الجاف فانه لا يعطي للشفتين البريق واللمعان ويعرضهما للجفاف . عليك انت أن تختاري اذن نوع الاحمر ودرجة الدسامة التي توافق شفتيك . ابدئي باستعمال احمر متوسط الدسامة فاذا ظهر لك بعد مضي بضعة ايام أن شفتيك جافتان فاعلمي ان الاحمر جاف وانك في حاجة الى نوع اكثر دسامة .





١
٢
٣
٤
٥

واذا ارتحت لماركة احمر فلا تغيريها مهما قرأت من اعلانات عن أصناف أخرى وانى أعرف سيدات أمضين عمرهن وهن يجرين أنواعا جديدة من الاحمر والنتيجة انهن ما زلن يبحثن ويضيعن وقتهن ونقودهن فى الهباء.

القصد من أحمر الشفاه ..

وبعد هذه الطرق التى ذكرناها والتى احتوت على فوائد شتى ينبغى أن تلاحظيها بعناية واهتمام ، نذكر لك ان من مزايا أحمر الشفاه أنه يعاون على تنظيم الوجه وتعديله وتحويره بشكل ما فمثلا هناك سيدات يعيبهن هذا الفم الواسع ، وبأحمر الشفاه تستطيع السيدة ذات الفم الواسع أن تضيقه برسمه رسما خاصا يخفى اتساعه .

هناك سيدة فمها صغير جدا وقد يكون الفم الصغير جميلا ولكنه لايتناسب مع تقاطيع الوجه الاخرى لانها أكبر منه لذلك يعاون أحمر الشفاه على تكبير الفم بشكل يجعله مناسبا للانف والذقن وهما أقرب الاشياء للفم ، وهما أهم شيئين فى الوجه يستحسن أن يكونا منسجمين مع الفم .

والنصيحة الاخرى التى نقدمها لكل سيدة هى أن تراعى فى أحمر الشفاه أن يكون جامدا وألا يكون مخزونا وأن يكون مصنوعا من مواد مقبولة وذا رائحة طبية ذكية .

كم تنفق المرأة على ملبسها ؟

كل سيدة تعني بملبسها وتود أن تظل أبدا فاتنة أنيقة ولكن ما هي حدود تلك الاناقة ؟ وهل يجوز للزوجة أن ترهق زوجها لكي تتربع على عرش الاناقة والجمال ؟

تقول ماري هوب الباحثة الاجتماعية ان ٩٠ في المائة من المشاكل الزوجية ترجع الى أسباب اقتصادية كألا ترعى الزوجة ظروف زوجها ولا تحسب حسابا لطاقته وقدرته المالية بل يكون كل همها الظهور أمام نظيراتها في أحسن مظهر وأبهى ثياب وهي مدفوعة في ذلك كله بحبها الى التقليد والمنافسة والظهور . وتعلق الكاتبة على ذلك قائلة بان هذا التصرف من جانب الزوجة يزيد في شقة الخلاف بينها وبين زوجها ويدفعه تصرفها هذا الى الثورة والغضب والاعراض عنها .



لهذا كان من الضروري أن تراعي كل سيدة حدود ميزانيتها فلا تغرق في البذخ والاسراف محاولة بقدر الامكان أن تعوض عن طريق التفنن والابتكار ماتلمسه من نقص في ملبسها أو مظهرها العام .

وتضرب لنا السيدة ماري مثلا بامرأة عامل بسيط كانت تبدو دائما في أتم زينتها وعلى أحسن ما تكون من الاناقة والجمال ، ولقد سئلت يوما عن تلك الاماكن التي تعد فيها ملابسها فقالت « لقد اعتدت دائما قبل أن أقدم على شراء ثوب ما أن أفكر طويلا في ذلك القماش الذي يصلح لمختلف المناسبات وذلك الموديل الذي يمكن تحويره الى عدة أوضاع فاذا ماانتهيت على رأي اشتريت ماوقع عليه اختياري وشرعت في اعداده طبقا لتصميمي » .

وتعلق السيدة ماري على ذلك قائلة بان في نطاق السيدة محدودة الموارد أن تحذو حذو تلك الزوجة المدبرة ، فتعنى بالكيف لا بالكم وتركز اختيارها في فستان أنيق واحد تصنعه في بداية كل موسم بدقة واتقان وأما الملابس القديمة فيمكن تحويرها وتغيير موديلاتها حتى تساير أحدث موديلات الموسم وأشيك الازياء .

وهي تنصح كل زوجة أن تتقن الخياطة لانها عامل أساسي من عوامل الاقتصاد هذا الى أن المرأة التي تقوم بنفسها باعداد ملابسها وملابس أولادها المنزلية تستطيع دون اجهاد زوجها الحصول على أشيك ثوب دون ارهاق لاحد

وتقول ماري هوب ان الزوج العصري قد يرضيه أن يرى زوجته فاهمة للسينما قادرة على ركوب الخيل ، مجيدة فن الرقص فنانة في عمل التواليت ، ولكنه ـ بالرغم من عصريته ـ يفضل أن تكون زوجته خائطة ماهرة على أن تكون هذا كله ! ! ...

تطبع مجلة « بنت النيل »
في مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

العدوى

بقية المنشور ص ٦

ما شيء بغيض الى النفس ثقيل على الحس يأباه الطب ولا تقره الصحة العامة .

أدوات الزينة

أحمر الشفاه وبودرة الوجه وقلم الحواجب ..الخ يجب ألا تكون وسيلة لنقل العدوى عن طريق الاستعارة فهذه سيدة قد بهرت بجمالها الاهل والاصدقاء وحنت عليها الطبيعة فمنحتها أبرع مافيها من ضياء وسناء مالها تشكو من دمامل الوجه وهذه سيدة كان شعرها فتنة الجيل وفتنة هذا العهد مالها تشكو من قشر الشعر وسقوط الشعر .. ؟ أدوات الزينة قد دست يدها الماكرة الملوثة فأفسدت على الاولى جمالها وفتنتها . والفرشاة والمشط بما فيهما من ميكروبات قد أفسدتا على الثانية كنزها المرتجى وتاجها العظيم !

عشك الجميل

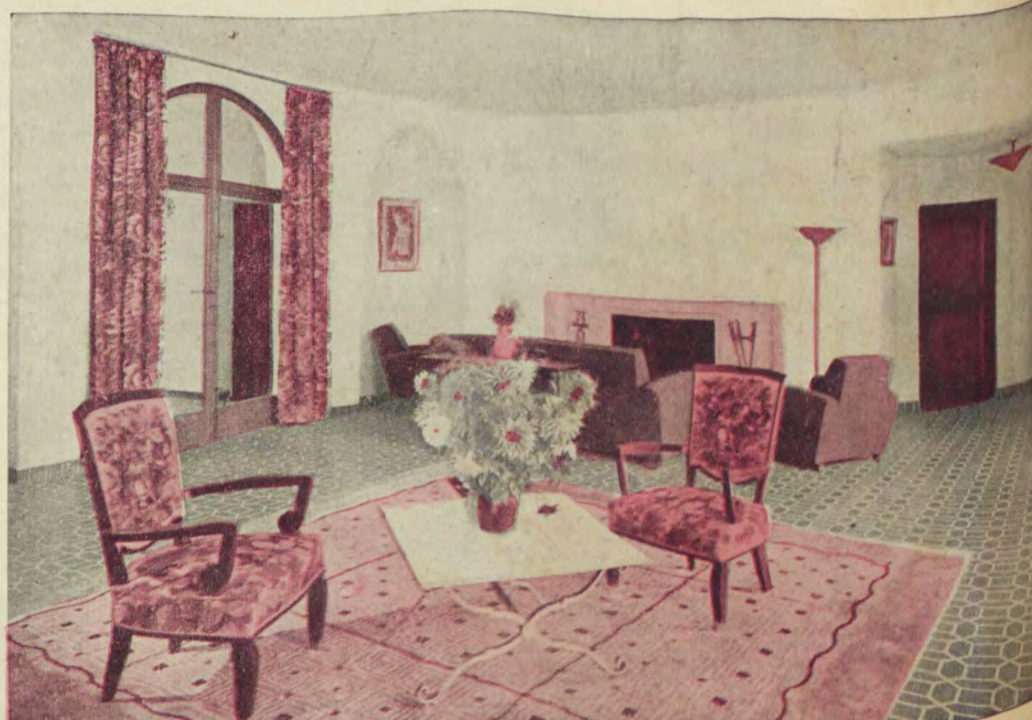


ان كل سيدة تستطيع أن تجعل بيتها جنة ولا تظنى أن ذلك يقتضى منك تكاليف تفوق طاقتك ، فان جمال البيت ليس فى رياشه الفاخر ولا أثاثاته النادرة وانما هو فى الذوق الذى خلقه والطبع السمح الذى رتبه وانشأه .

وبأقل الاثمان تستطيعين أن تجعلى هذا الركن البديع من أركان الحجرة كأنه حجرة قائمة بذاتها تطل من خلال « البالكون » على حديقة انت صاحبتها وانت مبدعتها ، أما هذا الركن فلا يحتاج منك الا لستارة على باب البالكون من القماش البسيط أما الكرسيان ففى وسعك أن تشغلى بنفسك قماشهما والمائدة كما تبدو لك سهلة يمكن لفت النظر اليها بهذه «الزهرية» التى حوت بعض الورود التى زرعتها بنفسك فى حديقتك الصغيرة فى « فراندة » البيت

أما الصورة الاخرى المستطيلة فهى لبهو فى نفس البيت جزء منه عبارة عن شبيه للكرسيين السابقين بسجادتهما ومائدتهما ، قد وضعت جميعا فى ناحية بينما ظهر لنا فى ركن من البهو طقم بسيط بجانب المدفأة ، وفى هذا البهو يمكن لاصحاب البيت أن يستقبلوا ضيوفهم فى حفلاتهم الخاصة فيستغنون عن حجرة الضيوف التى يراها كثيرون موضة قديمة لانها لا تتسع للكثيرين كما أنها تخلق فى الجو معنى القديم ، ويستحسن أن تفكر السيدة التى تريد أن تشرف بذوقها قبل مالها على اعداد منزلها الحديث، أن تتولى بنفسها عمل سجاجيد البيت ، وهى عملية ليست صعبة كما تبدو وسوف نشرحها لها فى عدد مقبل ، كما ينبغى أن تصنع ستائر البيت بنفسها وتشترى بعض الصور التاريخية التى تمثل حياتنا فى مصر والسودان وتنثرها فى أى مكان من البهو الكبير أو الاركان المختلفة فيه هذا اذا تعذر عليها أن ترسم هذه الصور بريشتها اوبريشة زوجها أو أولادها

وبذلك تتمكن من فرش البهو أو أركان البيت بتكاليف قليلة ، ولكنها تشيع فيه الجمال وتجعله أقرب الى الجنان بالرغم من بساطة رياشه ورخص أثاثه




الكتكوت
تصدرها صاحبتها
الدكتورة درية شفيق
ساهم فى تحريرها : بابا صادق
الكتكوت
مجلة أسبوعية بالالوان
لاطفال مصر والشرق العربى
الكتكوت
انتظروها كل يوم اثنين
بقصصها الممتازة وهداياها الفاخرة
ستباع بنصف تكاليفها
رغمها زهيد
الكتكوت